



तत्त्व-भाष्य-संग्रहावली-संख्या १०

# गार्हस्थ्य-शास्त्र

(Domestic Science)

संस्करण

एल्मोथर याजपेयी

प्रकाशक

तत्त्व-भाष्य-संग्रहावली-कार्यालय

भाग ३, इलाहाबाद

प्रकाशक—

तहल्ल-भारत-प्रन्धावली-कार्यालय,  
दारागंज, प्रयाग ।



## निवेदन

• अँगरेजी साहित्य में “डोमेस्टिक साइंस” Domestic Science पर बहुत से ग्रन्थ पाये जाते हैं। पर हिन्दी में इस विषय की ओर अभी तक विद्वानों का ध्यान आकर्षित नहीं हुआ। और यही कारण है कि हिन्दी में इस विषय में कोई भी उत्तम ग्रन्थ अभी तक देखने में नहीं आया।

मैंने यह छोटा सा ग्रन्थ बहुत परिश्रम करके तैयार किया है। इसके तैयार करने में मुझे अँगरेजी, हिन्दी, मराठी, बँगला, गुजराती इत्यादि भाषाओं के अनेक ग्रन्थों का अवलोकन करना पड़ा है। इसके सिवाय ज्योतिष, मनोरमां, गृहलक्ष्मी, विज्ञान, स्त्री-दर्पण, इत्यादि हिन्दी पत्र-पत्रिकाओं में भी बहुत सहायता मिली है। इसलिए मैं उन सब लेखकों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

देश में इस समय स्त्रियों के लिए अनेक सरकारी, अर्धसरकारी और स्वतन्त्र शिक्षण-संस्थाएं खुली हुई हैं। उन संस्थाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा देने के लिए कोई उपयोगी पुस्तक अर्ब तक नहीं थी। इसके सिवाय जो देखियो गृहस्थी में प्रविष्ट हो चुके हैं, उनके पढ़ने के लिए भी ऐसी कोई पुस्तक नहीं थी कि जिससे पढ़ने से उनके इस विषय का कुछ ज्ञान होगा। इसी न्यूनता के पूर्ति के लिए यह प्रयत्न किया गया है। सफलता कहाँ तक हुई है पाठकगण स्वयं अनुमान कर लेंगे।

यदि स्त्री-शिक्षा के प्रेमियों ने इस पुस्तक से कुछ लाभ उठाया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूँगा।

लक्ष्मीधर धामपेयी

## दूसरा संस्करण



हर्ष की बात है कि हमारे “गार्हस्थ्य-शास्त्र” की श्री-शिक्षा प्रेमियों ने बड़े उत्साह के साथ अपनाया; और लगभग छह महीने ही इसका प्रथम संस्करण हाथों हाथ बिक गया। इसलिए यह दूसरा संस्करण निकाला गया है।

अनेक विद्वानों ने पुस्तक के लिए प्रशंसा-पत्र भेजे हैं; अर्थात् प्रायः सभी प्रतिष्ठित समाचारपत्रों ने इसका उपयोगिता स्वीकृत करते हुए प्रशंसात्मक समालोचना की है। श्री-शिक्षा की वृत्त संस्थाओं में यह ग्रन्थ पाठ्यपुस्तक की मूर्ति स्वीकृत हो गया। और कोई संस्थाएं इसको स्वीकृत करने का विचार कर रही हैं। आशा है कि कन्याओं और गृहदेवियों के लिए यह ग्रन्थ आगे चल कर और भी अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

जिन देवियों और सत्रजनों ने इस ग्रन्थ का प्रचार करके हमारा उत्साह बढ़ाया है, उनके हम हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

लक्ष्मीधर बाजपेयी

# अनुक्रमणिका

अध्याय

पृष्ठ

## पहला खंड ( प्रस्तावना )

१—गार्हस्पत्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा	...	...	१
२—गृहस्थी का प्रारम्भ	...	...	११

## दूसरा खंड ( घर इत्यादि )

१—घर कैसा हो	...	...	१९
२—घर की स्वच्छता	...	...	२७
३—वायु का प्रबन्ध	...	...	३७
४—शौच-रूप और शौच-क्रिया	...	...	४१
५—स्नान और स्नानागार	...	...	४५
६—शयन और शयनागार	...	...	४९
७—भंडार	...	...	५३
८—रसोई-घर	...	...	५५
९—घर की कुलवाड़ी	...	...	६२

## तीसरा खंड ( आग-व्यय इत्यादि )

१—आमदनी और खर्च	...	...	६९
२—रुपया कैसे और कहाँ रखें	...	...	७८
३—रुपड़े और वनकी व्यवस्था	...	...	९०
४—रुपड़े धोना	...	...	९७
५—रुपड़े रँगना	...	...	११०
६—फसल पर सामान खरीदना	...	...	१२०
७—आभूषण	...	...	१२४

अध्याय	पृ
८—त्योहार, उत्सव और धर्मादाय	१२
९—यात्रा	१३

### चौथा खंड ( सामान इत्यादि )

१—गृह-शोभा का सामान	१४
२—सामान की सहाई	१४
३—वर्त्तन-भांडे	१५
४—विरास-वस्ती	१६
५—नीकर-चाकर	१७
६—गाय-भेंस	१७
७—जल का प्रबन्ध	१८
८—भोजन	१८
९—चाय-पानी	१९

### पांचवां खंड ( स्त्रियों के विशेष कार्य )

१—स्त्रियों के व्यवसाय	२०
२—सौर का प्रबन्ध	२०
३—शिशु-पालन	२१
४—रोगी-सेवा	२२

### छठवां खंड ( घरेलू दवाइयों )

१—बाल-रोग-चिकित्सा	२३
२—अन्य रोग	२४
३—विष और विषैले जन्तु	२५
४—स्त्री-रोग-चिकित्सा	२६

---

# पहला खण्ड

प्रस्तावना

---





# गार्हस्थ्य-शास्त्र

## पहला अध्याय

### गार्हस्थ्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा ।

आजकल हमारे देश में स्त्री-शिक्षा का प्रचार हो रहा है; और जगह जगह कन्या-पाठशालाएँ खुल रही हैं। परन्तु यह प्रचार विशेष कर शहरों में ही देखा जाता है। देहात में स्त्री-शिक्षा का प्रचार नहीं के बराबर है। यदि किसी किसी गाँव में कन्या-पाठशाला खुल भी गई है, तो छुटपन में लड़कियों का विवाह हो जाने के कारण, अथवा समाज की रुचि कन्या-शिक्षा की ओर न होने के कारण, लड़कियों में विद्या-प्रचार नहीं होने पाता। बहुत हुआ तो लड़कियाँ तीसरे-चौथे दर्जे तक पढ़कर पाठशाला छोड़ देती हैं। इससे मामूली लिखना-पढ़ना जान लेने के अतिरिक्त, उनको अन्य कोई भी विशेष ज्ञान नहीं हो पाता। फिर, सर्वसाधारण देहातियों में शिक्षा की कमी के कारण यह भी खयाल किया जाता है कि, यदि कन्या को कुछ विद्याभ्यास कराया भी जाय, तो उसको घर सुशिक्षित न मिलने के कारण उसका वह विद्याभ्यास व्यर्थ ही

चला जाता है। जब साधारण विद्याभ्यास की देहातों में यह है, तब वहां की कन्या-पाठशालाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा पात ही क्या ?

हां, कुछ बड़े बड़े शहरों में स्त्री-शिक्षा का अच्छा प्रचार है। यहां मिडिल क्लास तक बहुत सी लड़कियां शिक्षा प्राप्त कर लेती हैं। कई शहरों में लड़कियों के लिए अँगरेजी शिक्षा का भी प्रबन्ध है। कुछ स्कूल, कालेज, गुरुकुल और महाविद्यालय भी लड़कियों के लिए खुल गये हैं। परन्तु गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का समुचित प्रबन्ध कहीं भी दिखाई नहीं देता। जिन लड़कियों के अँगरेज ढंग से अँगरेजी स्कूलों और कालेजों में शिक्षा दी जाती है, अपने परिचयी ढंग के फैशन में ही चूर रहती हैं। गृह-कर्तव्य-शास्त्र की शिक्षा देने की ओर न तो उन लड़कियों के माता-पिता का ध्यान है; और न शिक्षा-विभाग के अधिकारी ही इस सम्बन्ध में अपना कुछ कर्तव्य समझते हैं। परिणाम यह होता है कि लड़कियाँ गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा में बिलकुल कोरी रह जाती हैं। प्राचीन-काल में, जब हमारे देश में इस प्रकार की स्त्री-शिक्षा का प्रचार नहीं था, लड़कियाँ अपने घर में अपने माता-पिता या भाई से लिखना-पढ़ना सीख लेती थीं; और जिनको इच्छा होती थी, कुछ उच्च शिक्षा भी घर ही में प्राप्त कर लेती थीं। साथ ही साथ गृह-प्रबन्ध की शिक्षा भी उनको अपने घर में ही माताओं से मिलती रहती थी। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी नहीं होती थीं, गृह-प्रबन्ध में वे भी निपट होती थीं। पर अब कन्याओं का अधिकांश समय स्कूलों में ही खर्च हो जाता है। पाठशाला की पढ़ाई-

लेखाई से ही उनको अवकाश नहीं मिलता; फिर घर के काम-काज की शिक्षा उनके कैसे मिले ? यही कारण है कि आजकल की पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ गृह-अव्यवस्था में प्रायः चतुर्न दक्ष नहीं होतीं । सारांश यह है कि, आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिल्कुल अपूर्ण और एकदेशीय होती है ।

खेद की बात है कि जो कन्याएं आगे चल कर गृहिणी पद धारण करके माताएं बनेंगी; जो देवरानी, जेठानी और अपनी पुत्र-वधुओं की सास बनेंगी; और जिनकी सुयोग्यता तथा अयोग्यता पर हमारी गृहस्थियों का सुख-दुख सर्वथा अवलम्बित है, उनकी शिक्षा के विषय में इतनी लापरवाही की जा रही है । हम जानते हैं कि यह हमारी शिक्षा-प्रणाली का दोष है; परन्तु इस दोष को दूर करना आवश्यक है । आजकल जब कोई पढ़ी-लिखी कन्या ब्याह कर अपनी ससुराल जाती है, तब प्रायः घर की स्त्रियाँ यही शिकायत करती हैं कि, इसको गृह-अव्यवस्था का ज्ञान नहीं है । भोजन बनाने में उससे जब कोई चूक हो जाती है, तब उसकी सास, ननद या जेठानी कहती है कि “बलौ हो चुका, देख लो तुम्हारी करतूल, यह कोई पढ़ने-लिखने का काम नहीं है ।” इस प्रकार से उस बेचारी की कड़ीहत करके स्त्री-शिक्षा को भी मुरा-भला कहती हैं । यह परिस्थिति तब तक नहीं सुधर सकती जब तक कि आजकल की स्त्री-शिक्षा में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का भी समावेश न किया जाय ।

यों ही गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा गृहस्थों में रह कर दी जा सकती है; परन्तु कन्या-महाविद्यालयों, कन्या-गुरुकुलों और अन्य ऐसी संस्थाओं में, जहां छात्राओं के लिए आश्रम इत्यादि का भी

प्रयत्न है, गार्हस्थ्य की शिक्षा, किमी न किमी अंश में, अवश्य दी जा सकती है। तथापि जिन पाठशालाओं में इस विषय की अमूल्य शिक्षा न दी जा सकती हो, वहाँ पुस्तकों के द्वारा भी गार्हस्थ्यशास्त्र का बहुत कुछ ज्ञान कराया जा सकता है। कन्याओं का गार्हस्थ्यशास्त्र का पाठ्यक्रम किस प्रकार का रहना चाहिए, इस बात का कुछ कल्पना होने के लिए मद्रास के राष्ट्रीय विश्व-विद्यालय के गार्हस्थ्य-शास्त्र-विषयक शिक्षा का पाठ्यक्रम नीचे दिया जाता है।

### १—पाकशास्त्र

कन्या की अवस्था

- ५-६—गुड़ियों के खेलने की कोठरी और उसका प्रयत्न।
- ७—गुड़ियों को खिलाने-पिलाने और उनके सम्हालने का खेल।  
उनको पलने में मुलाना इत्यादि।
- ८—दाल, चावल, इत्यादि अनाज का पक्षोरना और विनना।
- ९—शाफ-भाजी घोना, चीरना इत्यादि। पंचांग के अनुमत तिथि, वार, महीना, ऋतु इत्यादि बातों का ज्ञान।
- १०—रायता, चटनी, इत्यादि का बनाना। खर्च का हिसाब रखना। घोड़ी के कपड़ों और ग्वाले के दूध इत्यादि का हिमाय रखना।
- ११—दाल, चावल, इत्यादि को मूसल से कूट कर साफ करना। दाल, भात, कढ़ी, रोटी, तरकारो, पूरी, इत्यादि, पदार्थ बनाना। जलपान, फलेऊ इत्यादि की आवश्यक चीजें तैयार करना।

# दूसरा अध्याय

## गृहस्थी का प्रारम्भ

स्त्री और पुरुष जब अपना बालपन और विद्याभ्यास समाप्त करके, विवाह के धार्मिक बन्धन में बँधकर गृहस्थ बनते हैं तब से गृहस्थी का प्रारम्भ होता है। गृहस्थी के प्रारम्भ और विवाह से घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसलिए पहले इस बात का विचार करना चाहिए कि स्त्री-पुरुषों का विवाह-सम्बन्ध किस अवस्था में और किन प्रकार होना चाहिए। वास्तव में गृहस्थी चलाने में द्रव्य की असंख्य आवश्यकता होती है। इसलिए जब पुरुष में इतनी विद्या-बुद्धि और शारीरिक शक्ति आ जावे कि, वह अपनी गृहस्थी के लिए द्रव्योपार्जन कर सके, तभी उसको विवाह करना चाहिए। यही बात स्त्रियों के लिए भी कही जा सकती है। स्त्री में जब वह सामर्थ्य आ जावे कि, वह गृहस्थी में पुरुष के कमाये हुए द्रव्य का भली भाँति उपयोग कर सके, अपने पति को द्रव्य की आय-व्यय में उचित सम्मति और सहायता दे सके, और अपनी सन्तति के पालन-पोषण का भार सन्हालने योग्य शक्ति प्राप्त कर ले, तब उसको विवाह के बन्धन में बँधना चाहिए।

आजकल हमारे समाज की दशा विवाह के सम्बन्ध में बहुत ही शोचनीय है। बालक और बालिकाओं का विवाह ऐसी अभ्यस्या में कर दिया जाता है कि, जब उनमें गृहस्थी के चलाने की शक्ति हो

नहीं होती। विवाह का उद्देश्य क्या है, विवाह करने के बाद हमारे ऊपर क्या जिम्मेदारी आवेगी, इत्यादि बातों का ज्ञान प्राप्ति-व्यवस्था में कैसे हो सकता है? इस प्रकार की अवोध अवस्था में विवाह का देने से जो हानि होती है, उसी हानि से हमारा समाज जर्जर हो रहा है। बल और वीर्य का लय हो जाना के कारण भारी मन्थन भी निकम्मी ही पैदा होगी। सन्तोष की बात है कि यह मूल अब बहुत से लोगों के ध्यान में आगई है; और वे लड़के-लड़कियों के विवाह की अवस्था बढ़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। प्रौढ़-विवाह की प्रणाली ज्यों ज्यों फैलती जायगी त्यों त्यों गार्हस्थ्य-सुख में भी वृद्धि होती जायगी।

परन्तु इसके साथ ही साथ और भी कुछ बातें हैं, जिन पर हमको ध्यान देना होगा। आजकल विवाह-सम्बन्ध प्रायः माता-पिता की पसन्दगी पर ही होता है। जिन दो प्राणियों का परस्पर गँठजोड़ा होता है, उनसे कुछ भी सम्मति नहीं ली जाती। संकोष और लज्जा इसका कारण है। लड़के और लड़कियाँ अपने माता-पिताओं से अपने विवाह के सम्बन्ध में कोई बात ही नहीं कर सकती; और न माता-पिता ही उनसे कुछ पूछते-बतते हैं। लड़की का दाव देखता है कि, लड़का कुलवान्, विद्यावान् और सुन्दर शरीर का है या नहीं, लड़के का पिता धनवान् है या नहीं। इसी प्रकार लड़के का पिता भी लड़की के घराने की कुछ जाँच-पड़ताल कर लेता है। पर लड़की-लड़के का शील-स्वभाव मिलता है या नहीं, वे दोनों एक दूसरे को पसन्द करेंगे या नहीं, इस बात का कोई विचार नहीं किया जाता है। इसका भी कारण छोटी अवस्था में विवाह करने

की प्रथा ही है। यदि लड़के और लड़कियों का बड़ी अवस्था में विवाह होने लगे, तो इस मूर्खी लज्जारीलता में भी कुछ कमी हो सकती है।

वास्तव में माता-पिता का कर्तव्य है कि, वे अपने लड़कों का विवाह छोटी अवस्था में करना बिलकुल बन्द कर दें; और जब उनका विवाह करने लगे, तब स्वयं अपनी पसन्दगी के साथ साथ उनकी सम्मति भी अवश्य लें। हम यह नहीं चाहते कि, बिलकुल घर-कन्या की इच्छा पर ही विवाह छोड़ दिया जाय। बल्कि हम यह चाहते हैं कि माता-पिता अपनी इच्छा को प्रधान रख कर लड़के और लड़कियों की सम्मति भी ले लिया करें। दुजुगों में अनुभव की मात्रा विरोध रहती है। युवा मनुष्यों में उतना अनुभव नहीं रहता। अतएव सम्भव है कि युवक और युवती केवल ऊपरी प्रेमवश या सिर्फ सौन्दर्य को देख कर ही एक दूसरे के साथ विवाह करने को तैयार हो जायें। पश्चिमी देशों में ऐसा ही होता है; और इसका परिणाम बहुत ही भयंकर होता है। युवावस्था का प्रेम जब आगे चल कर डीला हो जाता है, तब उन दम्पतियों की गृहस्थी बहुत ही अशांतिमय हो जाती है। इसलिए विवाह करने में मा-बाप के गम्भीर अनुभव की अत्यन्त आवश्यकता है। वे अपनी सम्मति के भावी सुख पर पूरा पूरा ध्यान रख कर घर-कन्या का चुनाव कर सकते हैं।

हमारे समाज के विवाह-सम्बन्ध में प्रायः दो ही दोष विरोध देते जाते हैं। एक तो कम उम्र में विवाह कर देना और दूसरे घर-कन्या की सम्मति की परवा न करना। अगर ये दोनों दोष



निकाल डाले जायें, तो हमारा गार्हस्थ्य सुखमय हो सकता है। इसमें सन्देह नहीं कि, हमारे समाज में और भी कई कुरीतियाँ हैं एक एक वर्ग के अन्दर अनेकानेक भेद हैं; और उनमें विवाह-सम्बन्ध करने का वृत्त इतना संकुचित हो जाता है कि, वर-कन्या का उपयुक्त जोड़ा मिलने में बड़ी कठिनाई होती है। दहेज इत्यादि की भी कुरीतियाँ हैं। इन सभी का सुधार हुए बिना गृहस्थाश्रम शान्तिपूर्ण नहीं हो सकता। तथापि उपर्युक्त दो बातों का खयाल रखने से मैं बहुत कुछ काम चल सकता है।

अब यह देखना चाहिए कि अपने समाज की रचना और देश के जलवायु को देखते हुए हम स्त्री-पुरुषों के विवाह को उम्र पर तक आगे बढ़ा सकते हैं। हमारे शास्त्रों में तो यह लिखा हुआ है कि सोलह वर्ष के पहले लड़कियों का और चौबीस वर्ष के पहले लड़कों का विवाह न करना चाहिए। विवाह-वय की यह मर्यादा बहुत ठीक है; परन्तु आजकल प्रायः देखा जाता कि, हमारे नवयुवक चौबीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकते हैं। माता-पिता की असावधानी तथा शिक्षाप्रणाली के दूषित होने के कारण उक्त अवस्था के पहले ही अनेक प्रकार से वह अपने ब्रह्मचर्य-व्रत का भङ्ग कर देते हैं। इसलिए बीस ही वर्ष की अवस्था में नवयुवकों का विवाह कर देना अच्छा होगा। लड़कियों के विवाह की उम्र पन्द्रह या सोलह वर्ष की रखी जा सकती है। कन्या की उम्र से वर की उम्र कम से कम पाँच वर्ष अधिक अवश्य रहनी चाहिए; क्योंकि समान वय के दम्पतियों में प्रेमभाव बहुत कम देखा जाता है।

सारांश यह कि विवाह करते समय तीन बातों का विचार लेना चाहिए। प्रथम तो यह कि, पुरुष में इतनी विद्याबुद्धि और पुरुषार्थ आगया है या नहीं कि वह अपनी जीविका आपचित रीति से प्राप्त कर सके। दूसरे यह कि उसके माता-पिता अथवा अन्य शुजुर्ग लोग उसके विवाह के विषय उचित सम्मति देते हैं या नहीं। और तीसरे यह कि जिस कन्या के साथ विवाह होता है, वह कन्या उसके स्वभाव के अनुकूल है या नहीं। इसी प्रकार लक्ष्मी की ओर से भी इन बातों का ठीक ठीक ध्यान हो जाना चाहिए। हमारे शास्त्रों में गृहस्थाश्रम को सब से श्रेष्ठ और श्रेष्ठ आश्रम माना गया है; और मनु इत्यादि शास्त्रकारों स्पष्ट कह दिया है कि, यह आश्रम दुर्बलेन्द्रिय अर्थात् कमजोर-हृदय-वाले स्त्री-पुरुषों के धारण करने योग्य नहीं है। जिन स्त्री-पुरुषों में पूरा पूरा पुरुषार्थ हो, जिन्होंने नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करके धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए पूरा पूरा सामर्थ्य प्राप्त किया हो, वही विधिपूर्वक विवाह कर गृहस्थी में प्रवेश करें। स्त्रियों में वह शक्ति होनी चाहिए कि वे गृहिणी-पद को सार्थक कर सकें। मातृत्व का कर्तव्य पालन करने में पूरी पूरी योग्यता उनमें होनी चाहिए। गृह-प्रबन्ध में उनको पूरी पूरी दक्षता प्राप्त होनी चाहिए।





---

दूसरा खण्ड

घर कैसा हो ✓

---



# पहला अध्याय



## घर कैसा हो

गृहस्थ पुरुष के लिए घर एक बहुत आवश्यक और मुख्य चीज । शरीर-रक्षा के लिए जिस प्रकार भोजन और वस्त्र इत्यादि की आवश्यकता है, उसी प्रकार घर की भी आवश्यकता है । घर से श्रेयों का विशेष सम्बन्ध रहता है—यहां तक कि गृह की मुख्य धामिनी स्त्री ही है; और इसीलिए उसका नाम “गृहिणी” पड़ा है । रन्तु खेद की बात है कि, गृह-निर्माण-शास्त्र का हमारे देश की स्त्रियों को कुछ भी ज्ञान नहीं कराया जाता है । हमारे घर में किस प्रकार की सुविधा कहां होनी चाहिए, इस बात से जितना स्त्रियों का सम्बन्ध है उतना पुरुषों का नहीं है । फिर भी हमारी गृहिणियों इस विषय से यदि अनभिज्ञ रहें, तो यह ठीक नहीं । अस्तु

साधारणतया घर हमको चार प्रकार के साधनों से प्राप्त होता है—अर्थात् किराये से, गिरकी पर लेने से, मौल से अथवा स्वयं बनवाने से । अब इनमें से किस प्रकार का घर हमको पसन्द करना चाहिए, यह हमारी सुविधा पर ही अवलम्बित है । हमारी आर्थिक दशा जैसी आशा देगी, वैसा ही हमको करना पड़ेगा ।

(उपर्युक्त चारों प्रकार के घरों में सर्वोत्तम घर वही होता है, जो स्वयं अपने रक्षन के लिए अपने ही निरीक्षण में बनवाया जाता है; और सब से नीचे दर्जे का घर भाड़े का होता है । भाड़े के घर में

सब प्रकार की सुविधा होना प्रायः अमम्भव ही है। यदि सौम से शायद कभी कोई भाड़े का घर सुविधाजनक मिल जाय। अ किसी प्रकार का भी घर हो परन्तु मनुष्य-जीवन के लिए सुवि जनक बातें तो उसमें होनी ही चाहिए। अर्थान् जिस जगह बना हो, वहां सील या नमी न होनी चाहिए, साफ हवा आने के लिए पूरा पूरा प्रवन्ध होना चाहिए, धूप और उजल के आने का ब्यवस्था न होनी चाहिए; और घर ऐसा विस्तृत होना चाहिए कि जितने मनुष्य उसमें रहते हों, उनके लिए काफी ठ ठ हो।

आरोग्य-शास्त्र के जाननेवाले लोगों का कथन है कि, मनुष्य के लिए कम से कम ९०० से १००० घन-फीट तक ल की आवश्यकता होती है। कमरे में हवा और रोशनी आने के लिए काफी खिड़कियों का होना आवश्यक है; क्योंकि प्राणियों स्वास्थ्यास से हवा खराब होती रहती है; और यदि हवा के जाने का मार्ग नहीं होता, तो वही खराब हवा बार बार मनुष्य अन्दर जाकर उसके स्वास्थ्य को खराब करती है। १० फीट लम्बा ९ फीट चौड़ा और १० फीट ऊँचा कमरा ९०० घनफीट हवा अपने अन्दर रख सकता है। उँचाई तो १० फीट से कम नहीं रहनी चाहिए। लम्बाई चौड़ाई में अन्तर किया जा सकता है। प्रकार हवा और रोशनी का काफी प्रवन्ध होने पर फिर भी घर भाड़े का हो, अथवा अपना निज का हो उसमें कोई विशेष हानि नहीं। क्योंकि हम पहले ही कह चुके हैं कि घर सुविधा विरोध कर मनुष्य की आर्थिक दशा पर अवलम्बित।

न लोगों के भाड़े से घर लेने की आवश्यकता पड़ती है, उनको नलिखित बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए—

(१) जो घर हम किराये पर ले उसका मालिक उसी घर में रहता हो, जहां तक सम्भव हो, घर का मालिक दूर रहता

(२) जहां तक हो सके, ऐसा घर भाड़े से लेना चाहिए, जो ढ़े पर कठाने के लिए ही खास तौर पर बनाया गया हो। किसी लिक-मकान के घर का कोई हिस्सा भाड़े पर न लेना चाहिए। तैर इस बात का भी खयाल रखना चाहिए, एक ही घर में कई दस्ती न रहती हों।

(३) घर का पंदास अच्छा होना चाहिए। आसपास गन्दे और ेप कौम के लोग न रहते हों। गुएछों और बदमाशों का पंदास हो। जिस धेणी के हम हैं, उसी धेणी के लोग आसपास हने हों।

घर गिरवी ले या नहीं—बहुत से लोग मकान रहन से लेकर इसी में रहने लगते हैं। परन्तु यह स्थिति अच्छी नहीं है। क्योंकि रहन में लिये हुए घर पर हमारा पूरा पूरा अधिकार तो होता ही नहीं। कुछ हमारा अधिकार होता है; और कुछ मालिक का होता है। इस प्रकार की द्विविधा स्थिति में रहना ठीक नहीं। भाड़े का घर यदि हमारे लिए अनुविधा-जनक होना है, तो हम उसको छोड़ कर दूसरा घर ले सकते हैं; पर रहन में लिए घर को हम एक दम छोड़ नहीं सकते क्योंकि उसकी मरम्मत और घसके सजाने इत्यादि में हमको कुछ न कुछ व्यय करना ही पड़ता है। ऐसी दशा



में हमको अचानक छोड़ना कठिन हो जाता है। हाँ, व्याज पायदे के लिए हम अवश्य उसका ले सकते हैं; पान्थु तिस में हमको रहना है, उसके लिए आर्थिक लाभ पर ध्यान रखें ठीक नहीं। खाने, पीने, रहने, कपड़े-लने और गहने इत्यादि व्याज का लालच नहीं रखा जा सकता।

घर मोल लें या नहीं—किमी दूसरे मनुष्य ने अपनी सुविधा के अनुसार घर बनाया है, उसको मोल लेने में हमारी सुविधा उसमें कैसे हो सकती है। कोई औरथा किमी मनुष्य ने अपना नाप से बनवाया; और वसी को लेकर यदि हम पहनें, तो हमारे लिए अनुकूल नहीं हो सकता। यही बात घर के मोल में भी उपयुक्त हो सकती है। जिस मनुष्य ने घर बनवाया है, उसकी अपनी इच्छा, अपने विचार और अपनी सुविधा के अनुसार बनाया है। उसकी इच्छा विचार और सुविधा बिलकुल हमारे अनुकूल ही हो, यह बहुत कम सम्भव है। और इसीलिए हमारे लिए घर को तुड़वा कर प्रायः अपने अनुकूल बनवाना पड़ता है। परन्तु फिर भी यदि अपने अनुकूल कोई घर मिल जाय, उसे खरीद लेने में कोई विशेष हानि नहीं।

अपना निज का घर स्वयं बनवाना—अपना निज का घर स्वयं अपने ही निरीक्षण में बना हुआ हो, इससे अधिक सौभाग्य की और कौन सी बात हो सकती है? अपनी कमाई से बनाई। परल्ल-मुटिका में भी रहने से जो आनन्द मिलता है, वह दूसरे के घर हुए राजमहल में भी नहीं मिल सकता। परन्तु जिन समय

अपना निज का घर बनवाने की इच्छा कर, उस समय हमका बहुत सोच-समझ कर कार्य में हाथ डालना चाहिए। अन्यथा मुख के बदले दुःख ही उठाना पड़ेगा। घर बनवाने की इच्छा होने पर निम्नलिखित बातों पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए—

(१) हम जिस प्रकार का घर बनवाना चाहते हैं, उस प्रकार का घर बनवाने के लिए हमारे पास काफी रुपया मौजूद है या नहीं।

(२) घर बनवाने में रुपया खर्च कर देने के बाद फिर भी हमारे पास इतना रुपया बच जाता है या नहीं कि जिससे हम अपने कुटुम्ब के साथ अपने घर में निरिचिन्त रूप से रह सकें।

(३) हमें व्यापार अथवा नौकरी-चाकरी के लिए घर छोड़कर कहीं बाहर तो नहीं जाना पड़ेगा। हम अपने बनवाये हुए घर में स्थायी रूप से रह सकेंगे, अथवा नहीं।

(४) हमें अब संसार में कितने दिन चिन्ता रहना है। हमारे बाल-बच्चे हैं या नहीं। हमारे बाद घर का उपयोग कैसा होगा।

इन चार बातों का विचार करके घर बनवाने अथवा न बनवाने का निश्चय करना चाहिए। क्योंकि अनुभव यही कहता है कि, इन बातों में लापरवाही करने से घर बनवाने में मुख के बदले दुःख ही विशेष होता है।

घर किस नमूने का होना चाहिए, इस बात पर कुछ प्रकाश डालने के पहले इस बात का विचार कर लेना चाहिए कि, किस परिस्थिति के अनुषंग को घर बनाना चाहिए; और किसको न बनाना चाहिए। कहीं कहीं लोगों में यह कहावत प्रचलित है कि, 'घर बना

3068

कर देखो और विवाह करके देखो ।” यह बात बिलकुल सच है। दोनों कार्य ऐसे हैं कि, इनको करके देखे बिना इनके सुख-दुःख अनुभव नहीं होता। अनेक लोगों को घर बनाने और विवाह के बाद पछताते हुए देखा गया है। इसलिए जिनमें शक्ति और सामर्थ्य हो, जिनकी आर्थिक दशा अच्छी हो, वन्हीं को बहुत सोच समझ कर उक्त कार्यों में हाथ डालना चाहिए।

घर की जगह कैसी हो—जिस जगह हमको घर बनाना हो, वह जगह नीची न होनी चाहिए। ऊँची जगह पर घर बना चाहिए, जिससे घर के काम-काज का और वर्षा का पानी वह जावे ज़मीन में पानी भरने से सील या नमी बनी रहती है; और ऐसी जगह आरोग्यता की दृष्टि से अच्छी नहीं होती। घर बनाने की जगह में आसपास गेंदले तालाब या दलदल भी न होने चाहिए। क्योंकि ऐसी जगह में मलेरिया होने का बहुत डर रहता है। अकाल में कुर्सी सदैव ऊँची रहनी चाहिए।

घर का विस्तार—घर कितना बड़ा हो, इसका विचार बसने रहनेवाले मनुष्यों की संख्या पर निर्भर है। प्रत्येक घर में कम से कम तीन दालानें, आंगन, खल्लेंगा और बारंडे इत्यादि होने चाहिए। घर के आसपास भी काफी स्थान छोड़ना चाहिए, जिससे पड़ोस वालों से लड़ाई-भगड़ा करने की नीयत न आवे। मध्यम श्रेणी के मनुष्यों के लिए कम से कम ८० वर्ग-फीट स्थान की आवश्यकता होगी। इससे कम में घर बनाना ठीक नहीं।

घर का नमूना—घर का नमूना किस प्रकार का हो, यह

घरन भी बहुत कठिन है; क्योंकि देशकाल के अनुसार भिन्न भिन्न नमूने के घर देखे जाते हैं। इसलिए जल-वायु, मनुष्य-स्वभाव और रीति-रिवाज का ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ को घर बनाना चाहिए। जो लोग अमीर हैं, विस्तृत महल बना कर रहते हैं, उनकी बात अलग है, परन्तु मध्यम श्रेणी के मनुष्यों को अपने घर का नमूना ऐसा पसन्द करना चाहिए, जो हिन्दू-सभ्यता के अनुकूल हो। घर बनाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) जहाँ तक हो सके, सुली जगह में घर बनाना चाहिए, जिससे स्वच्छ वायु मिलनी रहे; क्योंकि आरोग्यता के लिए स्वच्छ वायु सबसे अधिक आवश्यक है।

(२) वायु के समान ही प्रकार की भी पड़ी जरूरत है। इसलिए गिरहकियां, मरोसे, रोशनदान इत्यादि के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि, दिन भर सूर्य की किरणें घर के प्रत्येक भाग में पड़ती रहें। सूर्य की किरणों में एक ऐसी शक्ति होती है कि, जो रोगोत्पादक जन्तुओं को नारा करती रहती है। जो लोग ओपेरे घरों में रहते हैं, वे सदैव निरुत्साह और निम्नेज रहते हैं। जिस प्रकार वनस्पतियों के लिए सूर्य-प्रकाश की आवश्यकता है—सूर्य-प्रकाश में ही वृक्ष और पौधे इत्यादि अच्छी तरह बढ़ते और मजबूत होते हैं, वसी प्रकार मनुष्यों की प्रकृति पर भी प्रकाश का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(३) सोने का स्थान, रमोर्-घर, भोजन करने की जगह, पूजा-घर, वगुओं के बांधने की जगह, पगाने-वेराव की जगह, स्नान करने का स्थान, माचदान, इत्यादि घर के सब भाग यथाग्याय होने

घरों में घर की सफ़ाई का कार्य नौकरों के हाथ में रहना है, उन घरों की गृहिणियों को मूत्र देवमात्र कर नौकरों से सफ़ाई का काम लेना चाहिये।

प्रातःकाल घर के लोग जब तक उठें, तब तक नौकर को घर का आँगन सफ़ाई करके मारु करना चाहिये। आँगन की स्वच्छता घर की शोभा का एक मुख्य कार्य है। जब हम छिन्नी के घर जाते हैं, और उस घर का आँगन मारु और स्वच्छ देखते हैं, तब हम को कितना आनन्द होना है। आँगन के आसपास की दालनें और प्रत्येक भाग के कोने इत्यादि भी मूत्र माशधानी के माय मारु करने चाहिये। कूड़ा-कचरा मारु करने के बाद, आँगन के छी छिन्नी कोने में न लगा देना चाहिये; बल्कि घर के बाहर, जहाँ कूड़ा उखाड़ने का स्थान हो, वहाँ ले जाकर डालना चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि, घर की बहुत सी गन्दी चीजें और कूड़ा-कचरा घर के लोग आँगन में ही डालते रहते हैं, और इसका कारण यही है कि आँगन की स्वच्छता की ओर हमारा ध्यान नहीं रहता। यदि बराबर सफ़ाई रहे, तो स्वच्छ स्थान को गंदा करने की आदत नष्ट जावे। आँगन की स्वच्छता से ही घर के लोगों को सफ़ाई और टीपटाप का पता चल जाता है।

आँगन की सफ़ाई जब तक होगी, तब तक घर के सब लोग, छोटे छोटे बच्चे भी, अपने अपने विस्तरे से उठ बैठेंगे। इसके बाद नौकर का यह काम होगा कि, घर का मालिक जिस कमरे में बैठता हो, उसको पहले साफ़ कर दे, जिससे उसके कार्य करने में बाधा न हो। इस स्थान की सफ़ाई करते समय नौकर को चाहिये

कि, उस कमरे के सब दरवाजे और खिड़कियाँ इत्यादि खोल दे; और ऐसा प्रबन्ध करे कि वे हवा से बन्द न होने पावें। कमरा साफ करने के बाद वहाँ के कागज़-पत्र, पुस्तकें और अन्य सामान पोंछ कर जहाँ के तहाँ पूर्ववत् रख दे। अनाड़ी नौकर, अपने अव्यवस्थितपन के कारण, कमरे का सामान और कागज़-पत्र इधर-उधर कर देते हैं। इससे मालिक को बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। कुर्सी, टेबल, अलमारी इत्यादि लकड़ी का सामान रोज़ का रोज़ पोंछ कर साफ़ करना चाहिए। मालिक के बैठने का कमरा प्रायः घर का मुख्य स्थान होता है। इसलिए उसमें पुस्तकें, कागज़-पत्र, काठ का सामान, शीरो, तसपीरें, शीरो के अन्य सामान, दरियाँ, ग़लीचे, गदियाँ, मसनदें, इत्यादि सभी सामान होता है। इस सामान को झाड़-पोंछ कर किस प्रकार साफ़ किया जाय, इसका ज्ञान नौकर को अवश्य होना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि इस प्रकार से सामान इत्यादि साफ़ करने में समय अधिक लगेगा, इसलिए यदि सुबह अवकाश न मिले, तो अन्य किसी समय, जब मालिक बाहर जावे, करना चाहिये। भिन्न भिन्न सामान किस तरह से साफ़ करना चाहिए इसका वर्णन अन्यत्र दिया गया है। जिन कमरों में दरियाँ इत्यादि बिछा कर उनके ऊपर मेड़, कुर्सी, फोच, अलमारियाँ इत्यादि लगाई जाती हैं, उनका साफ़ करना कठिन होता है। परन्तु उनके स्वच्छ करने में भी आलस नहीं करना चाहिए। इस प्रकार के कमरों को साफ़ करने के लिए बारीक रेशे की झाड़ू का उपयोग करना चाहिए। खजूर, सीक, ताड़ इत्यादि की झाड़ू का उपयोग

करना अच्छा है। बड़े बड़े बरशों का भी उपयोग किया जा सकता है। मझते समय धूल उड़ कर सामान के ऊपर जम जाती है। इसलिए जिन कमरों में दरी, जाजिम इत्यादि का फर्श है विद्याने वहां मझने के पहले पानी छिड़क लेना चाहिए। परन्तु जिन कमरों में जाजिम या दरी बिछी हो, उनमें उतरी हुई चाय की पत्तियां पानी में भिगोकर पहले फैला देना चाहिए, अथवा रहीं कागज के छोटो-छोटो टुकड़े पानी में भिगोकर उनको फैलाना चाहिए, 'यदि न हो सके, तो पास के पानी में भिगोकर फिर उसके छोटो-छोटो टुकड़े काटकर फर्श पर फैलाना चाहिए। ऐसा करने से पानी की पत्तियों, कागज के टुकड़ों अथवा कटी हुई चाय बिपक जाती है; और फिर कमरे को साफ करने से धूल न उड़ती। इसके सिवाय, यह भी मालूम होता जाता है कि, 'कागज पड़ी है और कहां नहीं पड़ी। एक थोर से सब पत्तियां साफ होती जाती हैं; और साथ ही कमरा भी साफ होता जाता।' परन्तु चाय की पत्तियां बिछाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि, उनमें चाय का अंश बाकी न रहने पावे। अन्यथा दरी, जाजिम पर दाग पड़ जाने की सम्भावना है। चाय की पत्तियां बिछाने की थाल बिलायत में है। कागज का भीगा हुआ धूल बिछाने की प्रणाली अमेरिका में है; और पास का गोला धूल बिछा कर कमरा साफ करने की थाल आस्ट्रेलिया में है। अतः उपर्युक्त रीति से कमरा साफ करने के बाद सब कूड़ा-कचरा बरतन की टोकरी में उठाकर बाहर फेंक देना चाहिए।

दर्री और जाजिम यदि अधिक मैली हो गई हों, तो उनमें

धुलवा डालना ही ठीक है; परन्तु यदि कहीं कहीं मैल के दाग या धब्बे पड़ गये हों तो गीले कपड़े से रगड़ कर पोंछ डालना चाहिए। जिस पानी में कपड़ा गीला किया जावे, उसमें थोड़ा सजीराधार डाल लेने से दूरी या जाजिम का रंग बिलकुल नवीन सा निकल आवेगा।

जिन कमरों के फर्श में टाइल्स लगे होते हैं, उनको पानी में कभी कभी थोड़ा सा मिट्टी का तेल डाल कर धोना चाहिए। इनसे खूब चमक पड़ते हैं। चार सेर गरम पानी में एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल डालकर सिड़कियों और शीशों को धोने से उनमें खूब चमक आ जाती है।

नायदान और मोरियों इत्यादि की सफाई—घर के काम-काज का गन्दा पानी, कूड़ा-कचरा और बरसात का पानी, इत्यादि की व्यवस्था जैसी करनी चाहिए, वैसी प्रायः बहुत कम गृहस्थ करते हैं। ग्राम तौर पर लोगों का प्रायः यही खयाल है कि, घर का गन्दा पानी जहाँ एक बार दीवाल के बाहर निकल गया कि बस हमारा कर्तव्य समाप्त हुआ। सर्व-साधारण लोग अपने घर की दीवाल में कहीं एक छेद कर देते हैं; और उसी से घर का गन्दा पानी निकलता है। इसी तरह से प्रायः वे लोग यह भी समझते हैं कि, अपने घर का कूड़ा-कचरा निकाल कर अपने घर की सीमा से बाहर किसी दूसरे की सीमा में डाल देने से ही हमारे घर की सफाई हो गई। परन्तु ऐसा करना न तो नैयतिक दृष्टि से हितकर है; और सार्वजनिक आरोग्य की दृष्टि से तो किसी प्रकार



भी दिसकर नहीं हैं। रम्भोईं में जुड़ा बना हुआ अन्न, गन्दा पर शाक-भाजी के डंठल, जूटे होने और पत्तल, तथा इसी प्रकार की और भी पर का गन्दा कूड़ा-कचरा बाड़े घर के भीतर रहें, अथवा दीवान के बाहर कहीं डाल दिया जाय, ऐसे दराओं में उमका परिणाम एक ही होगा। गन्दे पानी के फूड़े-कचरे का जब तक कोई उचित प्रबन्ध न किया जाय, तब तक हममें होनेवाली बुराइयों का उत्तरदायित्व पर मालिक और मालकिन पर अवश्य ही रहेगा। गन्दे पत्तल के सड़ने से जो वायु दूषित होना है, वह घर के बाहर से भी घर के लोगों की आरोग्यता खराब करता है। इसके सिवाय अपने घर की गन्दगी अपने पड़ोसी के घर की सीमा में फैक देना भी अनुचित कार्य है। किसी दृष्टि से भी देखा जाय घर की गन्दगी पर समुचित प्रबन्ध करना प्रत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है। घर की गन्दगी चार प्रकार से उत्पन्न होती है:—

(१) प्राणियों की सांस और शरीर के असंख्य छिद्रों से निकलने वाली बुरी हवा।

(२) धूँक, बलगम, नासिका का मूँत, पसीना, कूड़ा-कचरा सड़ा-गला अन्न, शाक-भाजी के डंठल, राख, जूटे पत्तल, इत्यादि।

(३) मल, मूत्र, इत्यादि।

(४) बरसात का गंदला पानी।

इनमें से तीसरे प्रकार की गन्दगी की सफाई का वर्णन अलग किया गया है। यहाँ पर शेष तीन बातों का वर्णन किया जाता है। सांस और शरीर के छिद्रों से जो गन्दगी निकलती है, वह शरीर की

आरोग्यता ठीक रखने से कम हो सकती है। पाचन-क्रिया यदि ठीक रहे, और मलमूत्र-विसर्जन ठीक समय पर होता रहे, तो शरीर से घुरी हवा अधिक नहीं निकलेगी।

दूसरे प्रकार के गन्दे पदार्थ जहाँ-तहाँ न फेंक देना चाहिए; बल्कि घर के बाहरी खल्लों में टीन या लोहे की एक सन्दूक रखकर उसी में डालते जाना चाहिए। यह ध्यान में रहे कि गीला और सूखा कूड़ा-कचरा मिलकर सड़ांध पैदा करता है। इसलिए पेटी का कचरा रोज़ का रोज़ साफ़ करवा कर बस्ती के बाहर फेंक देना चाहिये। अथवा म्युनिसिपैलिटी की सन्दूकें, जो सड़कों पर लगी रहती हैं, उनमें डलवा देना चाहिए। कूड़े की सन्दूकें, घर में लगाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) घर की दीवाल से सन्दूक कम से कम छै फीट के अन्दर पर रहे।

(२) सन्दूक इतनी ही भारी होनी चाहिये कि एक आदमी उसको सहज में उठा सके।

(३) सन्दूक ऐसी जगह रखी जाय कि उस पर बर्षा का पानी और किसी प्रकार का भी पानी न गिरे।

(४) सन्दूक अन्दर से निकनी अथवा कलई की हुई हो; और ऐसी हो कि उसमें गन्दगी जमने न पावे। आकार गोल बाल्टी के सदृश हो, तो अच्छा।

(५) सन्दूक के बाहर कूड़ा न गिरने पावे।

घर के काम-काज का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिए भी प्रायः हमारे घरों में उचित प्रबंध नहीं होता। देहान के घरों में

नाशदान होते हैं, उनकी सफाई का कोई प्रबन्ध नहीं रहता। कई  
में भी म्युनिसिपैलिटियों का प्रबन्ध इतना खराब है कि गृहस्थ  
का गन्दा पानी या घरों में या बस्ती में ही बाहर सड़ा कर  
जिससे वायु अत्यन्त दूषित हो जाती है। मलेरिया और हैजा  
समान भयंकर रोगों में हजारों मनुष्य मर जाते हैं। भारत  
काश्मीर 'भूस्वर्ग' कहा जाता है; पर उसकी राजधानी श्रीनगर  
समान शहर को गन्दा देखकर अत्यन्त दुःख होता है। भारत  
बहुत ही कम नगर अथवा गाँव होंगे, जहाँ सार्वजनिक स्वच्छता  
और गृहस्थियों की स्वच्छता की ओर लोगों का ध्यान होगा।  
लोग तो अपनी गरीबी के कारण घर का गन्दा पानी बाहर  
लाने का उचित प्रबन्ध नहीं कर सकते; और कुछ लोग, जो धनवान्  
हैं, वे इस विषय में लापरवाही करते हैं। म्युनिसिपैलिटियों  
डिस्ट्रिक्ट बोर्डों के अधिकारी भी अपने प्रमाद और स्वार्थ में  
रह कर सार्वजनिक स्वच्छता की ओर ध्यान नहीं देते।

अस्तु। इस पुस्तक का सम्बन्ध तो विशेष कर गृहस्थ  
लोगों से है। अतएव हम यहाँ पर सिर्फ यही चर्चा करेंगे  
गृहस्थ लोग अपने घर के गन्दे पानी को बाहर निकालने का  
प्रबन्ध कर सकते हैं। वास्तव में प्रत्येक गृहस्थ को लोहे का  
मिट्टी के बरतों के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि घर  
गन्दा पानी घर में ही न सोख कर बाहर एक स्थान में जमा  
जाय। इसके लिए ईंट और पत्थर की मोरियाँ बनाने से  
नहीं चलता; क्योंकि इनकी जुड़ाई ठीक न होने के कारण संधियों  
गन्दा पानी जहाँ का वहाँ सोखते रहता है। लोहे और मिट्टी

ओं का उपयोग करने से ऐसी श्रुति नहीं हो सकती। प्रत्येक घर में नी डालने, बर्तन धोने, स्नान करने, हाथ-पैर धोने इत्यादि के लिए एक खान स्थान होना चाहिए। बहुत सी गृहस्थियों में देखा या है कि घर के लोग बाहे जहाँ बैठ कर उपर्युक्त कार्य करने गते हैं। घर में अथवा घर के आसपास बाहे जहाँ पेशाब के लिए बैठ जाते हैं। मनमानी जगह में पान या तम्बाकू खाकर बैठे रहते हैं। नाक या मुँह से बलराम निकाल कर धूँक देते हैं, का या बिलम से गन्दा करते हैं, जूठे हाथ या मुँह थोकर कुत्ता करने लगते हैं। इस प्रकार की गन्दी आदतें, आरोग्यता की दृष्टि से, बहुत ही हानिकारक हैं। गन्दे पदार्थ पृथ्वी में समा कर रोगों के बीज उत्पन्न करते हैं। मक्खरी, मच्छर, विस्मू इत्यादि जहरीले तन्तु, जो रोगों को फैलाते हैं, इसी गन्दगी के कारण घरों और रस्तियों में बढ़ते रहते हैं। इसलिए घर का गन्दा पानी नलों के द्वारा निकाल कर बस्ती के बाहर मुख्य मोरी में गिराना चाहिए। जहाँ नलों और मोरियों का प्रबन्ध न हो, वहाँ प्रतिदिन गन्दे पानी को निकलवा कर बस्ती के बाहर खेतों में डलवाते रहना चाहिए। घर के नाशदान भी प्रति दिन गुल कर साफ होने चाहिए।

घर की मोरी के नल और समस्त बस्ती की मुख्य मोरी की रचना कैसी होनी चाहिए, इस विषय में नीचे कुछ सूचनाएं दी जाती हैं:—

(१) मुख्य मोरी की अपेक्षा घरों के नल थोड़ा पर होने चाहिए, जिससे घर की गन्दगी एकदम मोरी से दूर जावे।

(२) घर की मोरी का सार्वजनिक मोरी से सीधा सम्बन्ध न

रखना चाहिए। अन्यथा मुख्य मोरी को गन्दी हवा घरों की में आकर गन्धगी फैलावेगी। इसलिए घर की मोरी को मुख्य में मिलाने हुए अंगरेजी के यू अक्षर की भांति (U) नलों की करनी चाहिए।

(३) जिम जगह यू अक्षर का भांति नल घुमाया जाए जगह नली लगा कर ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए, जिमसे घर की सीमा से हो अपनी मोरी में मुली हवा न्यू प्रविष्ट रहे।

(४) नल और नालियों की जुड़ाई इस प्रकार की हो सन्धियों से पानी बाहर न निकलने पावे।

लिपाई-पोताई—कच्चे घरों की कच्ची फर्श को गौ के गोबर समय समय पर लीपते रहना चाहिए। गौ के गोबर में भी वे जन्तुओं को नाश करने की शक्ति होती है। दीवालों को बूँत पुतघाना चाहिए। सफेदी करते रहने से घर के अन्दर प्र अच्छा रहता है; और धूँ से भी रोग के जन्तु नाश होते हैं।

छत और दीवालों में मक्की के जाले लग जाते हैं, क सफाई भी आवश्यक है। धुँ से मकान काला न होने पावे, लिए धुँ के बाहर निकल जाने का प्रबन्ध घर में अवश्य करना चाहिए। भीतर-बाहर सब प्रकार से घर की सफाई रखने से होने की सम्भावना बहुत कम रहेगी।

# तीसरा अध्याय

## वायु का प्रबन्ध

वायु ही प्राणियों का प्राण है। जिस प्रकार मछली पानी के बिना तड़फ़ तड़फ़ कर मर जाती है, उसी प्रकार यदि प्राणी को एक क्षण भी वायु न मिले, तो उसका जीवन असम्भव हो जाय। वायु दो मुख्य तत्वों से है। एक आक्सीजन अर्थात् प्राणप्रद वायु और दूसरा नाइट्रोजन अर्थात् मांसपोषक वायु। नाइट्रोजन वायु आक्सीजन की तेजी को कम करती है; और भोजन इत्यादि में सम्मिलित होकर मांस का पोषण करती है। एक सत्व कार्बन भी है। हीरा शुद्ध कार्बन है; और कोयला अशुद्ध कार्बन। कार्बन और आक्सीजन के मिलने से कार्बोनिक् एसिड पैदा होता है। जिस शुद्ध हवा में हम सांस लेते हैं, उसमें एक भाग आक्सीजन और चार भाग नाइट्रोजन रहता है। हम पहले कह चुके हैं कि, आक्सीजन प्राणप्रद वायु है; परन्तु यह इतनी तेज़ है कि यदि उसका बहुत अधिक अंश वायु में रहे, तो ताप की अधिकता के कारण प्राणियों का जीवन असम्भव हो जाय। इसी कारण प्रकृति ने उसमें चार भाग नाइट्रोजन के मिलाकर हमारे लिए उपयोगी बनाया है।

हम ऊपर यह भी बतला चुके हैं कि आक्सीजन वायु कार्बन के साथ मिलकर एक तीसरी अशुद्ध हवा, अर्थात् “कार्बोनिक् एसिड गैस” पैदा करती है। प्राणियों के शरीर में जो कार्बन होता है, उसमें

नाम पहुँचा कर आक्मिजन यगधर उक्त दूषित वायु श्वाश्रुति करता है; और यही वायु मध जोंधों, तथा फँसों में भी, दूषित निकला करती है। अन्तर इतना है कि प्राणी गत-दिन आक्मिजन सींचने और दूषित वायु छोड़ने<sup>१</sup>; किन्तु पीछे दिन को आक्मिजन छोड़ने और दूषित वायु ग्रहण करते हैं; तथा गत को दूषित छोड़ने और शुद्ध वायु ग्रहण करने हैं। आग के जलने में ताँ ताँ ही आक्मिजन गर्भ होता है और दूषित वायु पैदा होती है। एा आग की गर्मी में वह गुण भी मौजूद है कि जो दूषित वायु को पनला करके उसके दूषण को मिटा देता है; और यदि ऊँ उत्तम ओषधियों तथा पुष्टिकारक पदार्थों का हवन किया जाय; उनके तत्त्व वायुरूप में मिलकर प्राणियों के लिए आरोग्यवर्धक व पुष्टिकारक होते हैं। वायु और अग्नि को इसी कारण हमारे में देवता मान कर यज्ञ का विधान किया गया है। अस्तु ।

उपर्युक्त विवेचना से यह सिद्ध है कि हमारे लिए आक्मिजन से मिली हुई शुद्ध वायु की अत्यन्त आवश्यकता है। जिस वायु आक्मिजन का भाग कम है, और कार्बोनिक एमिड गैस, का दूषित वायु, विशेष है, वह वायु हमारी अरोग्यता के लिए हानिकारक है। केवल हानिकारक ही नहीं, बल्कि यदि आक्मिजन का भाग भिन्नकुल न रहे, या बहुत ही घट जाय, तो मृत्यु का कारण भी है। ऐसी बहुत सी घटनाएँ देखी या सुनी गई हैं कि जो आक्मिजन या विशुद्ध वायु के अभाव में मनुष्यों का दम घुट गया और उनकी मृत्यु हो गई है। फलकत्ते की काँचकाठरी का कितना प्रसिद्ध है, जिसमें १४६ अङ्गरेज एक ही काँठरी में बन्द कर दि

गये थे; और सुषह केवल २२ मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले थे, बाकी सब मर गये थे। कारण क्या था ? यही कि उन मनुष्यों की मांस तथा रोमरन्ध्रों से दूषित वायु तो बहुत मी निकली, पर आविस्मजन या विशुद्ध वायु उनको बिलकुल नहीं मिली। अक्सर ऐसा भी सुना गया है कि किसी छोटी सी बन्द कोठरी में कुछ मनुष्य रात को आग जला कर सोये; और सुषह मृत पाये गये। कारण यही हुआ कि मनुष्यों की मांस से और आग के जलने से कोठरी के भीतर का आविस्मजन खर्च हो गया, और दूषित वायु भर गई, जिससे उनका प्राणान्त हो गया।

इसलिए गृहस्थों को चाहिये कि अपने घर में रात-दिन शुद्ध हवा के आने-जाने का प्रबन्ध रखें। किसी एक ही कमरे में धिराग या आग जला कर बहुत से मनुष्य न सोयें। रात को कमरे की खिड़कियाँ बराबर खुली रखें। जहां तक हो सके, चौबीस घंटा स्त्री, पुरुष, बच्चे, सब खुली हवा में रहें। खुली हवा के समान लाभदायक पदार्थ संसार में और कोई नहीं है। खुली हवा में रोग के जन्मुओं के मारने की अपूर्व शक्ति होती है। एक बार, जब मैं आगरे में था, रहने के लिए मकान खोज रहा था। एक मकान देखने को गया, तो चतुर मालिक-मकान ने कहा कि "महाराज, दरत रुपये महीने का भी आप न चाहिये; और इस मकान में आप रहिये।" इसका कहना सच था; क्योंकि वह मकान बहुत ही साफ, सुन्दर खुला और हवादार था।

राहों में प्रायः बस्ती इतनी घनी होती है कि शुद्ध वायु बहुत कम मिलती है। इसलिए शहर के रहनेवालों को अपने बाल-बच्चों



के माथ शाम-मुबह दो-एक घंटे के लिए बाहर मैदान में वायु-में के लिए अवश्य निकलना चाहिए। परदे की प्रथा के कारण हम घरों की छियों को शुद्ध और मुला हवा बहुत ही कम मिनती और इसी कारण हम लोगों की छियां छय इत्यादि रोगों में किं प्रस्त रहती हैं; और छियों तथा बच्चों की मृत्यु-संख्या भी किं है। यह हमारी जाति के दुर्भाग्य का लक्षण है।

चैत्र, कार्तिक, इत्यादि के महीनों में, जब श्रुत का परिक होता है, जल और वायु स्वामाविक ही दूषित हो जाते हैं, और अवसरों पर हमारे पूर्वजों ने धर्मकृत्यों के माथ विशेषरूप होम और हवन करने का विधान किया है; पर हम अपनी मूल दरिद्रता और स्वार्थ-बुद्धि के कारण आज-कल उन धर्म-कार्यों मुख मोड़ बैठे हैं। इसीसे प्लेग, इन्फ्लूजा, हैजा, मलेरिया, चेच इत्यादि महामारियों ने हमारे घरों में अद्भुत जमा रखा है। एक क सो हमने धर्मकृत्यों को छोड़ दिया है; और दूसरी ओर अपने नि के व्यवहारों से गन्दगी बढ़ाते ही रहते हैं, फिर क्यों न हम बीमार्यों के शिकार बनें ? अब तो प्रत्येक कुटुम्ब को चेतना चाहिए; अपने आचार-व्यवहार से वायु, जल और अन्न की शुद्धि करते; अपने तथा अपने देशवासियों के स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए।

# चौथा अध्याय

## शौचकूप और शौच-क्रिया

शौच जाने का स्थान, जहां तक हो सके, घर से दूर होना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि शहरों में घर के अन्दर ही एक जगह में शौचकूप, यानी टट्टी या संडास, बना देते हैं। कभी कभी यह स्थान रसोई-घर के पास भी पड़ जाता है। इससे रह रह ; टट्टी की बदबू हवा के झोंकों के साथ घर भर में फैलती रहती है। अतएव इस प्रकार से घर के अन्दर ही टट्टी रखने की आलायत ही हानिकारक है।

प्राचीन काल में हमारे देश में शहरों और कस्बों की बस्ती आज-काल की तरह घनी नहीं थी; और बस्ती से दूर जंगलों में शौच जाने की प्रथा थी। पर जब से हमारे घरों में परदे की प्रथा प्रचलित हुई; और घनी आबादी के बड़े बड़े शहर बस गये, तब से घर के अन्दर शौचकूप बनाने का रिवाज पड़ गया। पहले तो शौचकूप सचमुच ; बहुत गहरे कुएं के आकार के खमीन में खोदे जाते थे, और उनमें समय समय पर नमक डालते रहते थे, जिससे मैला अन्दर ही अन्दर गल कर मिट्टी होता जाता था। मेहतरों के कमाने में चरकरत नहीं पड़ती थी। इस प्रकार के शौच-कूपों का उपयोग आज तक कहीं कहीं देखा जाता है। स्वच्छता की दृष्टि से भी यह आलायत अच्छी थी।

परन्तु अब तो शहरों और बस्तियों में, प्रत्येक घर में; टट्टी की प्रथा अनिवार्य हो गई; और ये टट्टियाँ प्रायः दर्मान के ही होती हैं। मेहतरों के बसाने का तरीका भी बहुत ही पुराना और दुर्गन्ध फैलानेवाला है।

देहातों में भी युरी हालत है। घरों के लोग बस्ती पास ही आमपास गेहों में शौच करते हैं; और अक्सर गाँव बीच में खंडहरों में अथवा घूँरो के ऊपर भी लोंग पाताने करते हैं। नाशदानों की सफाई का भी कोई प्रबन्ध नहीं रहता। बरत में तो ऐसी सड़ांध उड़ती है कि हैजा और मलेरिया नूट निकलता। इसलिए शहरों और देहातों में, मय जगह, टट्टी-पेशाब के नाशदानों का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

हम पहले ही कह चुके हैं कि शौचकूप घर से बाहर की ओर एक तरफ हो; और उस की नाली बाहर ही बाहर बस्ती की नाली मिली हुई हो। शौचकूप की रचना इस प्रकार की हो कि आवक लेते समय उसमें पानी न गिरे; क्योंकि शौचकूप के अन्दर न अथवा जल गिरने से मैला जल्दी सड़ने लगता है; और उस दुर्गन्ध वायु में फैलकर उसके दूषित कर देती है। अंगरेजी सभ्य के अभिमानी कई लोगों का ऐसा भी विचार है कि शौच के सन पानी से आवदस्त न लेकर यदि अंगरेजी ढंग के विशिष्ट कागज का उपयोग किया जाय; तो विशेष लाभ होगा। नित्यन्देह अंगरेजी ढंग का जो विशेष कागज इस कार्य के लिए आता है, उससे शौच में वाद बहुत कुछ सफाई हो जाती है; पर हमारे देश में, स्वच्छता के धर्म में सम्बन्ध होने के कारण, इस प्रणाली का उद्वेग में प्रचल

हीं हो सकता; और न हमको ऐसा अभीष्ट है। इसके मुख्य मुख्य अणु इस प्रकार हैं:—

(१) इंग्लैण्ड के समान शीत-प्रधान देशों में शायद पानी का तब धार उपयोग करने से शीत के उपद्रव का भय होगा; और इसी कारण शायद यहां के लोगों ने इस कार्य के लिए पानी का निषेध किया होगा। परन्तु हमारा देश उष्ण-प्रधान है। इसलिए यहां वैसा करने की कोई आवश्यकता नहीं।

(२) कोरे कागज से मल का पूरा पूरा अंश भली भांति स्पष्ट नहीं किया जा सकता। चाहे वह बहुत सूक्ष्मरूप में ही क्यों न रह जाता हो; पर यह बात हमारे धर्म के विरुद्ध है। इसलिए हम इसका महण नहीं कर सकते।

(३) हमारे देश में पानी का इतना आधिक्य है कि हम उसको चाहे जितना खर्च करें, कोई कटिनाई नहीं है। इसके सिवाय मल साफ करने का विलायती कागज इस्तेमाल करने से एक खर्च और बढ़ जायगा। अर्थात् यह बात हमारे देश के लिए सुविधाजनक भी नहीं है।

कुछ लोगों का ऐसा भी ख्याल है कि इस कागज से मल साफ कर डालने के बाद पानी से आबद्ध लेने से शुद्धि अच्छी होती है। और हमारे देश के बहुत से लोग, जो साहसो ठाढ़ से रहते हैं, ऐसा करते भी हैं; पर हमारी सम्भति में ऐसा करना आवश्यक नहीं है। क्योंकि कागज की जगह मिट्टी के टेलों से प्रथम काम लेकर फिर जल से शुद्धि कर लेने में और भी अधिक पवित्रता होती है। ऐसा करने से मल के हाथ में लगने की कोई सम्भावना नहीं रहती; और

पुरानी खाल के बटुन में लोग आवदस्त लेने के पढ़ने इमी प्रकृति का उपयोग कर लेते हैं। मिट्टी में कागज में भी अधिक मन मोखने और स्वच्छ करने की शक्ति मौजूद है, फिर उमड़े ऊपर का उपयोग करने में और भी स्वच्छता आ जाती है; और उंगलियों में मल के स्पर्श होने का भी भय नहीं रहता।

कुछ भी हो, शौच के समय यह अवश्य ध्यान में रखना चाहिए कि पानी और मल एक स्थान पर न मिलने पायें; परन्तु यह ठीक हो सकता है कि जय पेशाब या आवदस्त के पानी के गिरने के स्थान शौचकूप से कम से कम डेढ़ फुट के अन्तर पर हो। परन्तु यच्चों तक को इस बात को शिखा हानी चाहिए कि वे पेशाब व आवदस्त का पानी शौच-कूप के अन्दर न गिरने दें।

शौच जाने के बाद मल के ऊपर राख अथवा सूखी मिट्टी डाल देने की खाल भी अच्छी है। इससे मल के परमाणुओं का प्रयुद्धन नहीं होने पाता। अतएव दुर्गन्ध नहीं फैलती। मल को थोड़ा सुला रखना ठीक नहीं। उसको राख अथवा धूल से अवश्य ढा देना चाहिए।

यदि सम्भव हो, तो शौच-कूप और पेशाब का स्थान प्रति दिन पानी से धुला कर फिनायल डालवा देना चाहिए। छत के ऊपर यदि पक्की संढास हो, तो उसमें सफाई अच्छी रहती है; परन्तु यदि जमीन पर हो, घर के नीचे के हिस्से में, शौच-कूप हो, तो उसकी कुर्सी घर से बहुत ऊँची होनी चाहिए। शौचरूप घर की दीवार से कम से कम छै फीट के अन्तर पर हो, और उसको नाली बाहर ई बाहर मुख्य नाली से मिलाई गई हो। हिन्दुस्तान के बड़े बड़े शहरों

अब नवान चाल के शौचकूप बड़े रहे हैं कि जिनमें मल पृथ्वी अन्दर की मोरी में जाकर गिरता है; और जल के प्रवाह से ये स्वच्छ होता रहता है। पर इस प्रकार के शौचकूप बहुत खर्चे तैयार होते हैं। सब लोग इतना खर्चा नहीं उठा सकते।

पेटी या सन्दूक का शौचकूप भी अच्छा होता है। इसमें एक दरार सन्दूक के अन्दर चीनी का साफ तसला रखा होता है; और दूही जाने के बाद मेहतर उसको तुरन्त साफ कर लेता है। यह भी बड़े खर्चे का है। धनवान लोग, जो अपने घर के लिए एक स्वतन्त्र मेहतर नौकर रख सकते हैं; इस पेटिका का इस्तेमाल किया करते हैं। पर सर्व-साधारण के लिए यह सुविधाजनक नहीं। अतएव यहाँ पर इसका विशेष विचार करने की आवश्यकता है।

## पाँचवा अध्याय

### स्नान और स्नानागार ।

हमारे शरीर में करोड़ों छोटे छोटे छिद्र हैं। इनके द्वारा शुद्ध वायु अन्दर जाया करती है; और शरीर के भीतर की अशुद्ध हवा बाहर निकला करती है। इन्हीं रोमरन्ध्रों के द्वारा पसीना भी निकलता है। इस प्रकार बग़ावर हमारे शरीर के विकारी पदार्थ बाहर

निकाला करने हैं। इन यदि स्नान न करें, बाहर की घमड़ी माफ न गरी तो उपर्युक्त रोमरूप भोज के जम जाने में बन् लौंगे; और हमारे शरीर की गन्धगी या रिकार बाहर न निकलेगा; और न शुद्ध वायु अन्दर जा सकेगी। फलतः इस आरोग्यता नष्ट हो जायगी। इसके विवाय स्नान में एक पड़ा लाभ है। वह यह कि स्नान में शरीर की उष्णता ठीक हो है। शरीर के आरोग्य रहने के लिए उसकी स्वाभाविक इत में कमी न आने देना चाहिए। स्नान के द्वारा हम अपने शरीर को चाहे जितनी अधिक उष्णता दे सकते हैं। इससे रक्त में बढ़ती है, और वह शरीर के अन्दर बड़ी तेजी से दौड़ने लगता है। रक्त की सफाई भी होती है। शरीर हल्का होने लगता है, पु बढ़ती है; और तबियत माफ हो जाती है। इसीलिए प्रति दिन नियमानुसार स्नान करना हमारे धर्म में अनिवार्य बतला गया है।

नदी या तालाब के अन्दर बैठ कर स्नान करना सर्वोत्तम है। घर में स्नान करना हो, तो खुली जगह में स्नान कभी न करना चाहिए। क्योंकि खुली जगह में स्नान करने से, संकोच के कारण, शरीर के सब अंग-प्रत्यंग स्वच्छ नहीं किये जा सकते। इसलिए घर के एक ओर बन्द कोठरी में स्नान का प्रयत्न करना चाहिए। इस कोठरी में ऐसी खिड़कियाँ नहीं होनी चाहिए जिनसे हवा के झोंके एकदम शरीर में आकर लगें; क्योंकि स्नान करने के बाद रोम-रूप मुक्त जाते हैं; और रक्त में गर्मी आ जाती है। ऐसी दशा में एकदम ठंडी हवा शरीर के अन्दर जाने से कभी

भी सर्दी हो जाने का डर रहता है। नदी और तालाब में भी न नहाने के बाद एकदम शरीर को मोटे तौलिए या अँगोछे से डालना चाहिए, जिससे गीले वदन में ठंडी हवा का असर न पड़े।

घर के स्नानागार में यदि स्नान करना हो, तो लोटे से नहाने। अपेक्षा किसी ऐसे बड़े बर्तन में नहाना विशेष लाभदायक होगा; जिसमें सारा शरीर पानी में डूब सके। अङ्गरेजी में इसको "बैथ-बाथ" कहते हैं। इस स्नान में लगभग वही आनन्द प्राप्त होता है, जो नदी या तालाब में नहाने से प्राप्त होता है। स्नान करते समय शरीर का प्रत्येक अंग खूब सावधानी के साथ धोना चाहिए। स्नान का केवल इतना ही सात्पर्य नहीं है कि भोजन के पहले दो चार लोटे पानी डालकर शरीर को गीला कर लिया जाय; बल्कि स्नान का शरीर की आरोग्यता से घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो लोग नियमित विधि-रूप से स्नान नहीं करते, वे आरोग्य कभी नहीं रह सकते। चन्द स्नानागार के अन्दर बख्शीन होकर स्नान करने की चाल बहुत लाभदायक है; क्योंकि इससे शरीर के सब अंगों को निरुत्सर्ग होकर स्वच्छ कर सकते हैं। बाल, मुँह, दाँत, बगल, हाथ, पैर, नाक, कान और अन्य शुभ अंग स्नान के समय धीरे धीरे अवश्य साफ़ करना चाहिए।

पाश्चात्य लोगों की देखा-देखी हम लोगों में स्नान के समय साबुन लगाने की चाल चल पड़ी है। अब तो देहाती लोगों के घरों में भी बिलायती साबुन की लाल-पीली बट्टियाँ खूब प्रचार पा रही हैं। देशी उपटन इत्यादि की परिपाटी चन्द हो रही है। साबुन की ये



रंग-विरंगी वट्टियां देखने में बहुत सुन्दर लगती हैं, और सत् मिल जाती हैं, परन्तु इनका उपयोग करना आरोग्यता के लिए ही हानिकारक है; क्योंकि इस साबुन के बनाने में जिस रंग-उपयोग किया जाता है, उसमें प्रायः कुछ विषैलापन रहता है, और प्रायः विलायती साबुन में चर्बी भी अवश्य जाती है। इस लिए ऐसे हानिकारक सस्ते साबुन का उपयोग न करना चाहिए।

यदि देशी शुद्ध साबुन मिल सके, तो उसका उपयोग करना नहीं; परन्तु जहां तक हो सके, सरसों, चिरौंजी, या कड़ुए से मिश्रित जौ के आटे का उपटन लगाकर शरीर को स्वच्छ चाहिए। इस उपटन में सुगन्धित काण्डादि-आपधियों को मिला देने में बहुत सुन्दर उपटन तैयार हो सकता है। बात साबुन लगाना बहुत ही बुरा है। इससे रूखापन आ जाता है। मिला हुआ दही, या मट्ठा, आंवला, गिरी-तेल-मिश्रित सीका इत्यादि चीजों से शिर के बाल, माफ, करने से बाल काले और घन रेशम की तरह रहते हैं।

✓ आरोग्य मनुष्य को स्नान सदैव ठंडे पानी से ही करना चाहिए जिनकी प्रकृति निर्मल है, अथवा जो रोगी हैं, वे यदि गुणगुण से स्नान करें, तो अच्छा है। परन्तु बहुत अधिक गरम पानी स्नान कभी न करना चाहिए; और मिर या मस्तक पर गरम हातना तो बहुत हानिकारक है।

# छठवां अध्याय

## शयन और शयनागार

शयनागार, अर्थात् सोने का स्थान, जहाँ तक हो सके, मकान छत पर होना चाहिए ; क्योंकि छत पर सुखी हवा पर्याप्त रूप में ल सकती है । सोने के कमरे में दरवाजे और खिड़कियाँ इस द्वार की होनी चाहिए कि जिनसे मध्यम प्रकार का आर्द्रता और हवा भोंके भी जोर से न आ सकें ।

एक ही कोठरी में बहुत से मनुष्यों का शयन करना ठीक नहीं । क्योंकि इससे वायु दूषित हो जाती है । इसलिए, जहाँ तक हो सके, प्रत्येक मनुष्य के सोने का स्थान अलग-अलग होना चाहिए । एक चारपाई पर दो या तीन मनुष्यों का सोना भी ठीक नहीं । हमारे देश में प्रायः स्त्री-पुरुष एक ही चारपाई पर सोते हैं ; परन्तु इससे बहुत हानि है । निद्रास्थिति में सब प्रकार की गन्दी हवा शरीर के भेज भिन्न द्वारों से निकलती रहती है ; और पास-पास सोनेवालों की सांस के साथ वही हवा फिर शरीर के अन्दर जाकर स्वास्थ्य को खराब करती है । इसके सिवाय काम-विकार भी अनुचित रूप से बाधक होते हैं । इसलिए स्त्री-पुरुष को एक ही बिछौने पर कभी नहीं सोना चाहिए ।

जमीन पर बिछौना बिछाकर सोना भी अच्छा नहीं । चारपाई या पलंग इत्यादि किसी ऊँचे स्थान पर सोना लाभदायक है । जो

लोग ब्रह्मचर्य का विशेष रूप में पालन करना चाहते हैं, सलत के समान किसी कठोर आसन पर सोना चाहिए। मुद्रादि से बचने के लिए मराहरी का प्रयत्न होना अच्छा है।

सोने का स्थान शीशे, हन्डे, म्याङ्क-कानूस जैरे वस्तुओं इत्यादि सुरोभित करने की बाल अमार लोगों में है। परन्तु जहां तक सके, सोने का कमरा बहुत प्रकार के सामान से भरा हुआ न। चाहिए। बहुत से दीपक भी न जलाना चाहिए। इससे प्रायः वात नाश होता है; और हवा खराब हो जाती है।

दिन भर शारीरिक मानसिक और परिश्रम करके मनुष्य जाता है; और इसलिए रात को निद्रा के द्वारा विश्राम करना उ लिए आवश्यक है। इस विश्राम से मनुष्य फिर दूसरे दिन काम के लिए तरोताजा हो जाता है। पूर्ण विश्राम पाने के लिए गहरी निद्रा की आवश्यकता है। दो-तीन घंटे की गहरी निद्रा छै-सात घंटे की हल्की स्वप्न-रूपित निद्रा से अधिक लाभकारी है। गहरी निद्रा आने के लिए व्यायाम और शारीरिक परिश्रम आवश्यक है। लोग आवश्यकता से अधिक सोने के लिए चारपाई पर पड़े रहते हैं, उनको गहरी निद्रा का मुख कदापि नहीं मिलता। उनकी नींद बार-बार टूटती रहती है, अथवा उसका अधिकांश भाग स्वप्न में व्यतीत होता है। निद्रा में स्वप्न देखते रहने से मन को पूरा-पूरा आराम नहीं मिलता। इसलिए जो लोग चाहते हैं कि उनको गहरी

(१) दिन को मानसिक श्रम के अतिरिक्त सुली हवा में भ्रमण वा व्यायाम अवश्य किया करें।

(२) सोने के पहले रात को गरिष्ठ भोजन कभी न करें। रात हलका भोजन अधिक लाभदायक है। रात को बहुत पेट भर खा अथवा खासों पेट सोने से गहरी निद्रा नहीं आती। शाम का तन यदि जैतियों की तरह मूयास्त के पहले कर लिया करें, तो त आच्छा आयेगी। सोने के पहले चाय, काफ़ी या बहुत गरम दूध पी लेना जो हितकारक नहीं। जहाँ तक हो सके, सोने के लै कोई भी चीज़ खाना-पीना नहीं चाहिए।

(३) गम्भीर निद्रा आने के लिए चित्त की शान्ति भी चाहिए। लोग सदैव चिन्तातुर बने रहने हैं, उनका स्वप्न विशेष देख पड़ते। सोने के पहले वाद-विवाद, चिन्ता उत्पन्न करनेवाली बातें, नृत्य विषय में चर्चा, भूत-प्रेत की बातें नहीं करनी चाहिए। ईश्वर-ति, आनन्द की बातें अथवा धार्मिक पुस्तकों का पठन करके त-शान्ति के माध शयन करना चाहिए।

(४) रात को साढ़े नौ बजे के बाद कभी न जगना चाहिए; और दूधे चार बजे प्रातःकाल के बाद कभी चारपाई पर पड़े न रहना चाहिए। यही निद्रा लेने का सर्वोत्तम समय है। दिन का कभी न गिना चाहिए। (मोक्ष अनु में दोपहर को घंटे-डेढ़-घंटे आराम किया जा सकता है)

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन दितने समय सोना चाहिए, इस रूप में निर्दिष्टरूप से कुछ नियम निर्धारित करना कठिन है। के अन्धे वैद्य का कथन है कि दिन-रात के तीन घण्टा-घण्टा

भाग होने चाहिए । आठ घंटे काम करने के लिए, अष्ट  
आराम करने और सोने के लिए तथा आठ घंटे नहाने-धोने,  
करने, कसरत करने इत्यादि पुटकर कामों के लिए । यह  
विभाग उचित जान पड़ता है; और इससे यह तात्पर्य निकल  
कि साधारण स्वस्थ भनुष्य अधिक से अधिक आठ घंटे  
कर सकता है । इसमें छै या सात घंटे सोना पर्याप्त है ।  
अधिक समय तक सोने की आवश्यकता होती है । चार वर्ष  
के बच्चों के लिए बारह घंटे, सात वर्षवालों को ग्यारह घंटे,  
दस वर्ष वालों को दस घंटे, चौदह वर्ष वालों को नौ घंटे, इत्यादि  
तक के बच्चों को आठ घंटे और आगे सात घंटे तक  
पर्याप्त है ।

दिन के पहनने के कपड़े और रात को निद्रा समय के  
अलग-अलग होने चाहिए । रात के कपड़े विशेष ढीले-भाटे  
बहुत माद होने चाहिए । उनमें बदन और कड़े बन्द इत्यादि न  
आहिए । उनको प्रति दिन धोना चाहिए । ओढ़ने-बिछाने के  
को सुन्दर चारपाई में बटाकर धूप में डाल देना चाहिए ।  
गम की निवृत्ति हुई शरीर की गन्दगी धूप और हवा लगाने से  
हो जायगी, और उनमें रोग के जन्म न उत्पन्न हो सकेंगे ।

# सातवां अध्याय

## भंडार

घर की जिस कोठरी में हम लोग प्रतिदिन के खाने-पीने की चीजें एकत्र कर रखते हैं, उसको "भंडार" कहते हैं। घर का यह भाग रसोई-घर के पास हो होना चाहिए। हम लोगों में भंडार-घर ही सफाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। किसी अंधेरी कोठरी को, जिसमें हवा और रोशनी बहुत कम जाती है, हम लोग प्रायः भंडार-घर बना देते हैं। इससे अनाज, मसाला, घी, शकर, इत्यादि जो पदार्थ भंडार-घर में रहते हैं, प्रायः खराब हो जाते हैं। वर्षा ऋतु में सर्दी पाकर बहुत सी चीजें खराब हो जाती हैं। इस लिए भंडार-घर में रोशनी, धूप और हवा के आने-जाने का अच्छा प्रबंध रहना चाहिए। वर्षा ऋतु में भंडार-घर के सब पदार्थों को समय-समय पर धूप अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। इससे दाल, चावल, गेहूँ, चना, इत्यादि कोई अनाज खराब नहीं होने पाते।

भंडार-घर के सब पदार्थ मिट्टी के ऊँचे ऊँचे चबूतरों पर तख्ते लगाकर रखने चाहिए। उनमें रोशनी और हवा अवश्य पहुँचनी रहे। जो अनाज अधिक तादाद में हों, उनके बोरे में भरकर रखना चाहिए; और प्रत्येक बोरे पर कपड़े के एक चौकोने टुकड़े में पदार्थ का नाम, वजन, माप, खरीद की तिथि, इत्यादि आवश्यक बातें लिखकर लगा देनी चाहिए। इस काम के लिये अंगरेजी तरीके

के लेवल, जिनको "जिज्ज" कहते हैं, बहुत उपयोगी है। धिमड़े काशज के समान कपड़े के बने होने हैं, और डारे में कं के लिए इनके सिरे पर एक मजबूत छेद होता है। इनके फटने उर नहीं रहता है। प्रत्येक बोर के मुँह पर इनको बांध देना चाहिए और जितना पदार्थ जिस निधि को बोर से निकाला जाय, उ उल्लेख इस लेवल की पीठ पर करते जाना चाहिए। इससे यह पता होता रहेगा कि किस बोर में कितना पदार्थ था; उसमें से कि निकाला गया; और कितना बाकी रहा।

आजकल पीपों और कनस्टरो में सामान भर कर रखने वाल पड़ गई है। यह बाल भी अच्छी है। परन्तु उन पीपों के कनस्टरो को काले रंग से रँगकर उनमें भरी हुई वस्तुओं नाम इत्यादि भी लिख देने से विशेष सुविधा होगी और भंडार की शोभा भी बढ़ जायगी।

चीटी, चूहे, घुन, इत्यादि प्राणी भंडार-घर के शत्रु हैं; पर सफाई, रोशनी और हवा का काफी प्रबन्ध रखने से तथा प्र वस्तु को ढककर रखने से ये प्राणी कोई हानि नहीं पहुँचा सकते। के बिल समय-समय पर खूब मजबूती से बन्द करते रहना चाहिए। बिल्ली के पालने से भी चूहों का उपद्रव बहुत-कुछ कम हो जाता है। तारपीन के तेल में भीगे हुए कार्क से चूहों का बिल बन्द करते भी चूहे भाग जाते हैं। धूँह-दान में रोटी के टुकड़े रखकर रात भंडार-घर में रख दो; और सुबह उसमें फेंसे हुए चूहों को ज में छुड़ा दो।

और चींटे यदि बहुत तज्ञ करते हों, तो इनके वि

अनबुझा चूना भर कर उस पर पानी डाल दो और फिर गरम पानी से धो डालो। अर्क-वपूर, मिट्टी का तेल और तम्बाकू का पानी इनके बिलों में डालने से भी ये दब जाते हैं।

लाल रंग का एक टिट्ठा भी भंडार-घर में सर्दी के कारण से लगा हो जाता है। यह टिट्ठा कर्खा और पक्की भोजन-सामग्री पर प्रायः आक्रमण करता है। काराज और कपड़े भी अक्सर रंग जाता है। इसका मुख्य इलाज यही है कि ज़मीन में सील और छेदों का असर न होने पावे। यदि टिट्ठे बहुत हो गये हों, तो ब्लैटोल (Blatol) नामक अँगरेजी दवा का प्रयोग करना चाहिए।

पिस्तू, मच्छर, टांडे, मक्खी इत्यादि सब जन्तु बहुत हानिकारक हैं। नीम की पत्तियों, गन्धक और लोबान का धुआँ समय-समय पर भंडार-घर के भीतर और बाहर करते रहना चाहिए। इससे उपर्युक्त सब जन्तु भाग जायेंगे।

## अठवां अध्याय

### रसोई-घर

जो लोग धनवान् होते हैं, जिनकी घर-गृहस्थी अच्छी होती है, उनके घर में भोजन बनाने की जगह और भोजन करने की जगह अलग-अलग होती है। परन्तु साधारण घरों में प्रायः रसोईघर में ही लोग भोजन के लिए बैठ जाते हैं। यह चाल ठीक नहीं है।



अत्यन्त गरीबी के कारण यदि भोजन करने का स्थान अलग रखा जा सके, तो रसोई-घर को अत्यन्त स्वच्छ रखने का प्रयत्न रखना चाहिए। हाथ-पैर धोये बिना रसोई-घर के अन्दर न जाना चाहिए; क्योंकि पैरों के द्वारा अनेक प्रकार के कीटाणु घर में चले जाते हैं। रसोई को पोतने की जो परिपाटी हम के घरों में प्रचलित है, वह भी प्रशस्त नहीं है। जो कपड़ा पानी से लिये रखा जाता है, वह बहुत दिन तक काम में लाया जाता। इस कारण उसमें बहुत से कीड़े पड़ जाते हैं; और दुर्गन्ध भी लगती है। इसलिए जहाँ तक हो सके, रसोई का कर्श पड़ा जाय, जिसको भोजन के बाद पानी से साफ़ धो सकें। कपड़ा ही कर्श हो, तो उसके पोतने के बाद गोबर से सीप चाहिए। गौ का गोबर काम में लाना अच्छा है, क्योंकि इसमें कीटाणुओं के नष्ट करने की अपूर्व शक्ति होती है। पोत कपड़े को भी रोख धोकर सुखा लेना चाहिए, जिससे उसमें मक्खन आने पाये।

भोजन करने की जगह भी बहुत साफ़ और स्वच्छ होना चाहिए। अलग-अलग बैठने के लिए यदि क्यारियां बनी हों, भी कोई हानि नहीं; बल्कि सुविधा है; क्योंकि इससे सिर्फ़ इतनी जगह गूराव होगी, जितने में एक आदमी बैठेगा। भोजन करने का स्थान इस प्रकार से सुसंभल रहना चाहिए कि जिससे भोजन का समय बिना प्रसन्न रहे। इस विषय में यदि हम लोग परिश्रम लेंगे तो अनुचरण करें तो कुछ अनुचित न होगा। उन लोगों में यदि कोई रोग हो, फिर भी उसके भोजन करने

गान इतना सुन्दर, स्वच्छ और मनोहर होता है कि उसको बकर आस-पास-चकित होना पड़ता है। हाथ पोंछने के रुमालों। ही लोजिए, कितने स्वच्छ होते हैं। उनकी नित्य नवीन प्रकार। पट्टियाँ बनाकर मेज पर लगा रखते हैं। रोटी के टुकड़े कितने। बमरुत काटकर सस्तरियों में लगा कर रखते हैं। रोटी के साथ। गाने का मकखन कभी गुलाब के फूल के आकार का, कभी पद्मकोणा-। लि हारे के आकार का और कभी अन्य किसी सुन्दर आकार। न बनाकर एक छोटी सी सस्तरी में रख देते हैं। नेत्रों के। जेब सुन्दर गुलदस्त जगह-जगह पर मेजों पर लगा रखने हैं।। हरी सुन्दर, स्वच्छ, दूध के फेन के समान, बिछाते हैं। कमरे की। ताल भी सुन्दर-सुन्दर नयन-रंजक चित्रों में सजाते हैं। भिन्न-। भेज आकारों के रंगीन कांचपात्र, पदिया शीशे, चित्र-विचित्र। पिपक छोटे-छोटे गमलों में लगे हुए मनोहर और कोमल पौधे,। इत्यादि अनेक पदार्थों से भोजनालय को सजाते हैं।

अब उन लोगों के भोजनागारों से अपने यहाँ के रसोई-घरों। को तुलना कीजिए। इसमें सन्देह नहीं, पश्चिमी लोगों की आर्थिक। दशा हम लोगों से अच्छी है; परन्तु फिर भी अपनी-अपनी सुविधा। के अनुकूल स्वच्छता, दीपटाप और सजावट सभी धैर्यो के लोग। कर सकते हैं। हम लोगों में तो घनवान् लोगों की रुचि भी ऐसी-। ऐसी बातों की ओर बहुत कम है।

### रसोई-घर के नौकर

रसोई-घर से नौकरों में दो प्रकार के नौकर मुख्य हैं। एक

रसोई बनानेवाले और दूसरे परोसनेवाले । जो लोग घर होते हैं, उनके घर में ग्राह्य या ग्राह्यो रसोई बनाने और परोसने का काम करती हैं । परन्तु साधारण या मध्यम स्थिति के घरों में घर की स्त्रियाँ स्वयं ही यह काम कर लेती हैं । हमारी समझ से तो गृहिणियों को स्वयं ही अपने कुटुम्ब के लिए भोजन बनाना चाहिए; क्योंकि अपने हाथ का बना हुआ भोजन जितना और उत्तम होता है, उतना नौकरों के हाथ का नहीं होता । हो, निम्नलिखित बातों का ध्यान प्रत्येक दशा में रखना चाहिए ।

रसोई बनानेवाला 'महाराज' या 'महाराजिन' पाकशास्त्र निपुण हो । रसोई बनाने में जल्दी कभी न करनी चाहिए । प्रायः लोग प्रायः खूब ईंधन लगा कर भोजन के पदार्थों को जलाने का प्रयत्न करते हैं । इस प्रकार जल्दी में पकाये हुए पदार्थों में स्वाद नहीं रहता । नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालकर भोजन में कृत्रिम स्वाद लाया जाता है । ऐसे पदार्थों के भोजन से मग्न इत्यादि रोग हो जाते हैं । इसलिए शान्ति के साथ धीमी आँच पर भोजन पकाना चाहिए ।

रसोई बनाने और परोसनेवालों को बहुत पवित्रता का सफाई के साथ रहना चाहिए । प्रायः देखा जाता है कि कितने घरों में रसोई बनाने के समय ऐसा कपड़ा पहनते हैं, जो बहुत ही मैला होता है; और उससे दुर्गन्ध आती रहती है । रसोई बनाने की धोती प्रायः अलग रखते हैं । यह धोती यदि ऊनी या रेशमी होती है, तो उसको महीनों और वर्षों तक बिना धोये ही कान लगे होते हैं । तेल, घी, हल्दी इत्यादि के दाग उसमें दिखाई देते हैं; और

सीने के कारण उस वस्त्र से बड़ा दुर्गन्ध आने लगता है। ऐसे रसों का उपयोग रसोई घर में कभी न होना चाहिए। जिन व्यक्तियों के पसीना अधिक निकलता हो, उनको साफ़ श्रृंगोष्ठ से इसको पोछते रहना चाहिए।

रसोई-घर का स्थान ऐसा जगह न होना चाहिए, जहाँ किसी प्रकार की भी दुर्गन्ध आती हो। जिस रास्ते से परोसनेवाला भोजन लेकर, भोजन करने की जगह जाय, वह रास्ता भी स्वच्छ साफ़ होना चाहिए। उक्तम तो यही होगा कि भोजन करने की जगह रसोई-घर के पास ही हो।

परोसने के काम में भी बड़ी चतुरता की आवश्यकता होती है। भोजन के पदार्थों में हाथ न डालते हुए, चमचे, फरछुल या खींचे से परोसना चाहिए। पदार्थों के दून्द ज़मीन पर न गिरने पावें। थाली या पत्तल में, अपनी-अपनी उचित जगह पर ही, प्रत्येक वस्तु परोसी जाय। नम्रता, सभ्यता और दीपटाप, इत्यादि के गुण परोसनेवालों में अवश्य होने चाहिए।

बड़ी-बड़ी पत्तियों में परोसते समय पदार्थों के नाम लेकर चिस्ताने की पाल है। परन्तु ऐसा न करके यदि परोसनेवाला उक्त पदार्थ को भोजन करनेवाले के सामने इस प्रकार दिखलाते जाय कि वह अपना अभीष्ट पदार्थ मांग ले, तो विशेष उचित होगा।

भोजन बनाने और परोसने के वर्तन सूख साफ़ में जे-धुले हुए होने चाहिए। सड़ी-भोठी वस्तु फूल, अल्पूमिनियम और पत्थर इत्यादि के वर्तनों में रखना चाहिये। कलईदार वर्तनों का उपयोग करना भी बुरा नहीं।

भोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(१) हाथ-पैर, मुँह इत्यादि धाये बिना भोजन के लिए मत बैठो ।

(२) हाथ के नाखूनों के अन्दर मेल न रहने पायें । इनके बिना भोजन में रोग के जन्म धले जाते हैं ।

(३) प्रति दिन के घुले स्वच्छ वस्त्र पहनकर भोजन करना चाहिए ।

(४) यदि दूसरे के घर में भोजन के लिए गये हों, तो उहाँ प्रदग्ध में कोई ऐसी श्रुति न प्रकट करनी चाहिए कि जिससे उहाँ मन भंग हो जाय ।

(५) अपने घर में यदि दूसरे लोग भोजन करने आवें, तो उहाँ पहले स्वयं भोजन नहीं प्रारम्भ करना चाहिए; किन्तु पहले आते पूर्वक उन्को प्रारम्भ करा कर तब स्वयं प्रारम्भ करना चाहिए ।

(६) भोजन करते समय हाथ की सब उँगलियाँ धुरी तरह न भर लेना चाहिए; और न इस प्रकार भोजन करना चाहिए कि लोग उसे संकोची समझें ।

(७) भोजन करने में न तो बहुत शीघ्रता करनी चाहिए; और न बहुत देरी हो करनी चाहिए । मध्यम गति से भोजन करना अच्छा है ।

(८) उत्तम पदार्थ पहले दूसरे को परोसना चाहिए । बाद ही स्वयं ग्रहण करना चाहिए ।

(९) भोजन करते-करते समय शिष्टाचार की पूर्ण रक्षा करनी

हिए। दूसरों से कहना चाहिए कि, “आनन्द-पूर्वक भोजन लिए, जल्दी नहीं है।” परन्तु बहुत आग्रह करके इतना भोजन न कराना चाहिए कि, दूसरों को कष्ट हो।

(१०) भोजन में यदि बाल इत्यादि कोई अमंगल वस्तु निकल आवे, तो उसे थुरके से निकाल कर फेंक दे। दूसरे लोग देखने पावें।

(११) पत्तल या थालों में इतना भोजन कभी न लेवे कि पीछे पड़ा रहे। जिसना आवश्यक हो, उतना ही ग्रहण करना चाहिए। भोजन-यात्रों का इस प्रकार सानसून न डाले कि देखनेवाले को रा लगे।

(१२) भोजन के अन्त में परमेश्वर और अन्नदाता का उपकार माने और आतिथ्य करनेवाले को मधुर तथा सन्तोषदायक वचनों से वृत्त करे। इस प्रकार का शिष्टाचार-पूर्ण भाषण करे कि जिसमें इसको मालूम हो कि हमारे आतिथ्य से अतिथि को प्रसन्नता हुई है।

(१३) भोजन के बाद हाथ, मुँह और दाँत अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिए।

बालकों को लङ्कपन से ही उपर्युक्त सब बातों का अभ्यास करा देना चाहिए।

# नवां अध्याय

## घर की फुलवाड़ी

धनी लोगों के बंगलों और नहरों के आस-पास प्रायः फुलवाड़ी आवश्यक होती है; परन्तु निर्यत और साधारण श्रेणी के गृहस्थ यदि अपने घर के आसपास या किसी ओर फुलवाड़ी के लिए स्थल लिया करें, तो बहुत लाभ हो सकता है। यह फुलवाड़ी निःशोभ का ही काम नहीं देगी; बल्कि इसके कारण घर के लगे की शुद्ध वायु भी मिलेगी; और उसमें जो फल-फूल, कन्द-मूल और तरकारियां होंगी, उनसे घर के लोगों को मविशेष सुख होगा; घर के खर्च में थोड़ी-बहुत बचत भी होगी। जो कुटुम्ब अपने की फुलवाड़ी में ही फल-फूल और शाक-भाजी इत्यादि तैयार कर अपना निर्वाह कर सकता है, उसको बहुत ही सौभाग्यशाली समझना चाहिए। घर की फुलवाड़ी में उत्पन्न होनेवाली तरकारी बाजार की तरकारी से बहुत अच्छी और ताजी रहती है; और प्रायः अपनी देखरेख और परिश्रम से उत्पन्न होने के कारण उसमें विशेष प्रकार का स्वाद रहता है।

धनी लोग तो अपनी फुलवाड़ी में विशेष रूप से माली और मजदूर बेतन देकर रखते हैं; परन्तु साधारण गृहस्थ समय मिले पर अपने कुटुम्बियों के साथ स्वयं फुलवाड़ी का काम कर सकते हैं। इससे उनका व्यायाम और मनोरंजन भी हो जाता है। फुलवाड़ी

में गोड़ना, निकाना, घृषों की कृत्रम करना, कीड़ों को निकास, सींचना, खाद डालना, निदपयोगी पौधों को उखाड़ना, नवाना । के लगाना, इत्यादि बातें मुख्य हैं ।

घर की कुलवाड़ी में जो चीजें बिक्री जायें, उनमें निम्नलिखित का ध्यान रखना चाहिये :—

( १ ) कुटुम्ब के लिए काफी ताशद में फन्द-भूज, फल-फल : शाक-भाजी तैयार हो ।

( २ ) बारहों महीने सब चीजों का मिश्रमिश्र लगा रहे । यह ऋतु में उत्पन्न होनेवाली चीजों का ब्याल रखकर—जिस में जो चीज पैदा हो सकती हो, उस ऋतु में वह चीज व्यवस्थित जायें । हर ऋतु के फलों के भी थोड़े-थोड़े पृष्ठ व्यवस्थित लगाये हैं, जिससे बारहों महीने कुलवाड़ी मज्जी रहे, और कुटुम्ब में का उपयोग होता रहे ।

( ३ ) कमलें इस प्रकार से तैयार की जायें, जिसमें परिधम र पैसा बच सके हो ।

( ४ ) जमीन की सर्वस्व बचाते रहे—गुहारे, गोहारे, सिंघारे, कीनी और खाद देने का मिश्रमिश्र कभी बन्द न हो, जिससे जमीन की उपजाविलता बनी रहे ।

खाद—यह दो प्रकार की होती है । एक माधारण और दूसरी दोष । मल-मूत्र, गोबर, मूली, राख, लोह, सड़ी-गली दूरी पत्तियाँ पारि चीजें माधारण खाद में आती हैं । इनका मुख्य काम है कि वह सजाता है; और प्रायः कमर में उनका उपयोग होता है । दोष खाद उनका कहते हैं कि जो मिट्टी बिटन-चकलों के



लिए उपयोगी होती है। जैसे कन्द-मूल की फसलों को विंशत वर्ष बनाने के लिए हड्डी के चूरे की खाद देने हैं। इसमें कार्बेट चूने रहता है। गोभी और तमाखू इत्यादि की फसलों को शोरा, सनं आक, अमोनिया, खून, मांस, सींग इत्यादि की खाद देने हैं। इन नाइट्रोजन का अंश अधिक होता है। फलीदार फसलों के लिए राख, गोबर, हरी पत्तियाँ, तालाब की तली की मिट्टी इत्यादि की खाद देते हैं। इसमें पोटारा अधिक होती है। इसी प्रकार कृन्तक इत्यादि की खाद को विंशत-विशेष फसलों में देते हैं।

पौधों के थालों में पौधे लगाने के पहले ही विशेष-विशेष रूप को गोबर में भिलाकर भर देना चाहिए। शाक-भाजी के क्षेत्रों को जोतने और गोंड़ने के पहले ही खूब खाद देनी चाहिए। 'क्यारियों में जितनी अधिक फसलें तैयार करनी हों, उतनी अधिक खाद देनी चाहिए। अथवा प्रत्येक फसल के समान ही ऊपर तुरन्त जमीन में खाद देकर, उसको गोंड़ कर अथवा जोड़ दूसरी फसल के लिए तैयार कर देना चाहिए। गोबर और हरी कचरे की खाद सड़ी हुई होनी चाहिए। बिना सड़ी या आधी सड़ी खाद देने से दीमक लग जाने का भय रहता है।

**औजार—**घर की फुलवाड़ी में काम करने के लिए बहुत सारा औजारों की जरूरत पड़ती है। जैसे हँसिया, खुरपी, कुदर, फावड़ा इत्यादि। इनका उपयोग सभी लोग जानते हैं। इन सिवाय घराऊ बगीचों के उपयोग के लिए "होथडीरा" नामक एक औजार बहुत आवश्यक है। इससे निकाई का काम ले सकते हैं। फसल की कतारों के बीच की मिट्टी ढीली करने में इसका अर्थ

योग होता है। पौधों को साँचने के लिए छोटे-छोटे छेदों का रा, पांच-साठ सगारियां, बीज रखने के लिए कांच की शीशियों र टीन के टबों भी रखने चाहिए।

बीज—बीज के लिए बागीचे में कुछ पौधे सुरक्षित रखने चाहिए; कि पौधों पर हो पका हुआ बीज अच्छा होता है। अच्छी तरह जाने पर बीज को धूप में सुखाकर कांच या टीन के बर्तनों में प्रकार सुरक्षित रखना चाहिए कि जिससे उनमें हवा न लगे। जिन में हवा लगने अथवा उनके गीले रह जाने से कीड़ा लगने का डर रहता है।

जिन पौधों की कलम लगाना हो, उनको भी सावधानी से रखना चाहिए, यदि कुंड़ी से निकालकर कोई पौधा लगाना हो, तो उसकी ल तरफों यह है कि, जिस कुंड़ी से पौधा निकालना हो, उसकी नीचे में बीज बोने के पहले ही एक बड़ा सा गोल छेद कर दिया जाय। इसके बाद उसमें मिट्टी डालकर बीज बोया जाय। पौधा गिरने पर जब उससे निकालना हो तब कुंड़ी को पहले धीरे हाथ में धलटा करके पकड़ो; और साथ ही पौधे को भी जमीनी और बीच की बंगली से पकड़े रहो। फिर कुंड़ी को नीचे की ओर मटको। इससे कुंड़ी की मिट्टी की ढलपी ढीली पड़ जायगी। इसके बाद दाहिने हाथ में एक छड़ी लेकर उसी गोल छेद में मिट्टी को धीरे से ठेल दो। पौधा मिट्टी के ढाँचे सहित बाहर निकल आवेगा। ध्यान रहे कि पौधा बड़ी सहूलियत के साथ निकड़ा जाय, अन्यथा नीचे गिरकर टूट जायगा। अस्तु। इस

क्रिया से जय पौधा निकल आवे, तब उसे जिस जगह लगाना लगा दो ।

सिंचाई—वर्गाचे की मिंचाई धूप के समय कर्मा न चाहिए । क्योंकि बड़ी धूप से तपी हुई मिट्टी पर पानी पड़ने से भाफ़ बन जाता है ; और वह गरम भाफ़ पौधों की जड़ और पत्तों में लगकर उनको लाम की जगह हानि पहुँचाती है । इसलिए और सुबह के ठंडे समय में पौधों को सिंचना चाहिए । यह उनके लिए लाभदायक होता है । फल और पुष्प के पौधों में बनाकर उनमें पानी भर देना चाहिए । इसी प्रकार शाक-भाजक पत्तियों को भी सिंचना चाहिए । छोटे-छोटे छिद्रों के पौधों की पत्तियों पर पानी सिंचना बहुत उपयोगी होता है । पौधों की पत्तियों के ऊपर की धूल धुल जाती है । वे देखने में सुन्दर दिखाई देती हैं, और पौधों की आरोग्यता बढ़ती है । पत्तियों से अपने अन्दर की हवा छोड़ते रहते हैं ; और इस हवा से अपनी खुराक भी लेते हैं । पत्तियों के धुल जाने की क्रिया उत्तमता के साथ होती है ।

---

# ત્રીસરા સ્વખંડ

આય-ઠ્યય ડત્ત્યાદિ

---





# पहला अध्याय

## आमदनी और खर्च

गृहस्थी में द्रव्य के बिना सच्चा सुख नहीं मिल सकता । किन्तु यह आशा भी व्यर्थ है कि, केवल बहुत सा धन होने से ही सुख मिलेगा । चाहे धन थोड़ा ही हो ; पर उसका प्रबन्ध अच्छा होना चाहिए । इसमें सुख विरोध है । और बहुत सा धन हुआ ; पर उसका प्रबन्ध ठीक नहीं, तो इसमें कोई सुख नहीं । लोभी आदमी के पास बहुत सा धन भरा रहता है ; पर धन का उपयोग वह नहीं जानता, इसलिए उसे सुख नहीं रहता । वह सब दुखी और असन्तुष्ट रहता है । इसी प्रकार यदि कोई मनुष्य बहुत धनवान है ; परन्तु, किजूल खर्च करता है तो उसको भी दुःख ही होता है । मतलब यह है कि धन की आमदनी और खर्च का जब तक कोई सुप्रबन्ध न हो, तब तक गृहस्थी में सुख नहीं मिल सकता ।

द्रव्य का महत्व प्रत्येक गृहस्थी को छोटी उम्र से हो अपने बच्चों को बतलाना चाहिए । इसके लिए सहज उपाय यह है कि मा-बाप अपने लड़कों और लड़कियों को प्रति मास निश्चित रूप से कुछ द्रव्य देते रहें, और उस द्रव्य को वे लड़के किस प्रकार से रखते हैं, अधवा कैसे खर्च करते हैं, इसपर मा-बाप स्वयं दृष्टि रखें । बच्चों को जो द्रव्य दिया जाय, उसके जमा-खर्च की जाँच, प्रत्येक रविवार को, अथवा अन्य किसी दिन, मा-बाप अवश्य किया करें ; और

उसमें जो भूलें दिखलाई दे, स्पष्ट रूप से उनकी समझ दिगें। इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को श्रेष्ठ का यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर स्वर्च कर्मा न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही मालूम हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; स्वर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान कुछ सच्चा साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के पदल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि पैसा जायगा, तो वे मनमाने तौर पर खर्च करेंगे, और उनकी खराब हो जायगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे रहे हैं, परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार हैं, उन्हीं के बच्चों में खराब आदतें आ जाती हैं; परन्तु मा-बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उनका उपयोग भाँति समझाते रहते हैं, और उपयुक्त रीति से जमा-स्वर्च भी हैं, उनके अच्छे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदा निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और कागज़, कलम, दवात इत्यादि चीजों विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी इस महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थी में विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

✓ चालू खर्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना पड़ता

जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-पीने, कपड़े-लत्ते का खर्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का खर्च, नौकरी वेतन का खर्च, चिराग-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी खर्च, इत्यादि ।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोजाना खर्च के अतिरिक्त जो खर्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके चिकित्सा का खर्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का खर्च, चानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका खर्च, इत्यादि ।

(३) प्रासंगिक खर्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानसा, भाद्व, धी-ज्याह, इत्यादि ।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के खर्चों का निश्चित मास यथोचित प्रबंध करना चाहिए । जिस मास के हिस्से जितना खर्च आवे, उसमें उतना ही खर्च करना चाहिए । गृहस्थी अक्सर ऐसे मीठे आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी दि दृढ़ता से काम न लें, सो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय हो जाय । लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों की देखादेखी अधिक खर्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के मोह-आल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर खर्च हरके पीछे पड़ताते हैं । इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर ही सब खर्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए ।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख-ही नहीं कभी न सो सकेगा । चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगी । जीवन में अनेक दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ, मृत्यु और अन्य अनेक



उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा दें। इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को 'द्रव्य' का यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे अर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; खर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान सत्त्व साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि जायगा, तो वे मनमाने तौर पर खर्च करेंगे, और उनकी ग़राब हो जायगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे, परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार हैं, उन्हीं के बच्चों में ग़राब आदतें आ जाती हैं; परन्तु मा-बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उनका उपयोग भाँति समझाने रहते हैं, और उपयुक्त रीति से जमा-बचत भी हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और निश्चलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके पुस्तकों, खेलों, पेंसिल और कागज़, कलम, दवात इत्यादि चीज़ों में भी गावधान करते रहना चाहिए। इससे भी इस महत्व उनके ध्यान में आना रहेगा।

गृहस्थी में विरोधगया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

खाल खर्च—अर्थात् जो मर्दव नियम में करना।

जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-पीने, कपड़े-लत्ते का खर्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का खर्च, नौकरों के वेतन का खर्च, चिराग-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी का खर्च, इत्यादि ।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोखाना खर्च के अतिरिक्त जो खर्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके चिकित्सा का खर्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का खर्च, अचानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका खर्च, इत्यादि ।

(३) मासिक खर्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध, शी-व्याह, इत्यादि ।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के खर्चों का प्रति मास यथोचित प्रबंध करना चाहिए । जिस भाग के हिस्से जितना खर्च आवे, उसमें उतना ही खर्च करना चाहिए । गृहस्थी अक्सर ऐसे मौक़े आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी दिग्दृष्टता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपभ्रंश हो जाय । लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों की देखादेखी अधिक खर्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के मोह-जाल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर खर्च करने की चेष्टा करते हैं । इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर से सब खर्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए ।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह दूसरे की नींद कभी न सो सकेगा ।

तीर्थन में अनेक

उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको मनना दिना है। इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को द्रव्य का महत्व और उपयोगिता उपेक्षा मात्तम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे स्वर्च कर्मा न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति सिखा हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; और मित्र स्वर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान हस्त सत्त्व। साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि पैसा जाता जायगा, तो वे मनमाने तौर पर स्वर्च करेंगे, और उनकी चरित्र खराब हो जायगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु ध्यान रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे देते हैं, परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार स्वर्च करेंगे, उन्हीं के बच्चों में खराब आदतें आ जाती हैं; परन्तु जो मा-बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उनका उपयोग भौतिक समझाते रहते हैं, और उपयुक्त रीति से जमा-स्वर्च भी देते हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदाचर निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके कपड़ों, पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और कागज़, फलम, दवात इत्यादि चीजों विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी द्रव्य महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थों में विशेषतया तीन प्रकार का स्वर्च रहता है:—

१. चालू स्वर्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना प

। जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-पेने, कपड़े-लत्ते का खर्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का खर्च, नौकरों के तन का खर्च, चिराया-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी का खर्च, इत्यादि ।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोजाना खर्च के अतिरिक्त जो खर्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके चिकित्सा का खर्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का खर्च, घानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका खर्च, इत्यादि ।

(३) प्रासंगिक खर्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानवा, भाइ, बही-न्याह, इत्यादि ।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के खर्चों का तब मास यथोचित प्रबंध करना चाहिए । जिस भाग के हिससे जितना खर्च आवे, उसमें उतना ही खर्च करना चाहिए । गृहस्थी में अक्सर ऐसे मौके आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी यदि दृढ़ता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपभ्यस्य हो जाय । लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों की देखादेखी अधिक खर्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के मोह-आल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर खर्च करके पीछे पड़ताते हैं । इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर ही सब खर्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए ।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह कुछ ही नींद कभी न सो सकेगा । चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगी । जीवन में अनेक दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ, मृत्यु और अन्य अनेक

नियम बतलाना तो प्रायः असम्भव है। अपनी-अपनी रुचि सुविधा के अनुसार प्रत्येक गृहस्थ को धर-स्वर्ग के प्रत्येक विमत नियम यांच लेना चाहिये। उदाहरणार्थ, जिस कुटुम्ब की क आमदनी बीस रुपया है, उसको इस प्रकारसे अपने खर्च का बन्ध करना चाहिए—घर का भाड़ा १ रुपया, भोजन-खर्च १२ रुपया, कपड़ा-लत्ता ३ रुपये; नार्ह, धोबी, और मजूरी १ रुपया, लक्ष्मी पढ़ाई-लिखाई इत्यादि में १ रुपया, आकस्मिक खर्च १ रुपया, १ रुपया। इसमें न्यूनाधिक भी हो सकता है। जैसे, जिसका निज का या बापदादे का है, उसको घर का किराया न देना पड़े। इसी प्रकार आकस्मिक खर्च भी प्रतिमास होना आवश्यक नहीं है।

उधार और नक़्द सौदा—जो लोग चाहते हैं कि उनको धन में तकलीफ न हो, उनको सदैव नक़्द पैसा देकर ही सब आवश्यक चीजें खरीदने का हट्ट निश्चय करना चाहिये। इस मूठे अर्थ में कभी न आजाना चाहिए कि हम बड़े प्रतिष्ठित आदमी हैं, को चाहे जितना सौदा उधार मिल सकता है। कहावत भी है कि "धास-पूस का तापना और उधार का खाना" बराबर होता बहुत ही आवश्यकता आ पड़े, किसी से ऐसे उधार ले-लौ। दूकानदार के यहां से सौदा नक़्द ही लाओ। दूकानदार के यहां उचापत कभी न खाओ। यदि तुम किसी साहूकार के यहां से कर्ज लो, तो वह सिर्फ तुमसे पैसे का व्याज ही भर लेगा, पर उधार सौदा देनेवाला दूकानदार व्याज से भी अधिक दाम लेगा, कम लौलेगा, और सौदा भी सबसे अधिक रद्दी देगा। उधार सौदा लेनेवालों की स्वतंत्रता नष्ट हो जाती है, वह दूकानदार

बन जाता है, और यदि कभी उसके हाथ में नक़्द पैसा भी है, तो भी वह ऐसी जगह जाकर सौदा नहीं खरीदता, जहाँ सस्ता और अच्छा माल मिल सकता है। क्योंकि उसको तब का भय रहता है कि यदि मैं ऐसा करूँगा, तो जिसके यहाँ इच्छापत में सौदा लेता हूँ, वह नाराज़ होगा। यदि हम नक़्द खर सौदा खरीदने का निश्चय करेंगे, तो बढ़िया से बढ़िया हम चाहे जहाँ ले सकते हैं। यह स्वतंत्रता ध्यात्वाले को नहीं। जो सबेरे दूकानदार होते हैं, वे भी नक़्द का ही व्यवहार पसन्द करते हैं।

इपर्युक्त बातों पर ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को बात का निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक पास में नक़्द न हो, तब तक कोई चीज़ ही न खरीदें। जिस गृहस्थ की आम-कम हो और उसी हिसाब से उसको खर्च भी करना हो, इसके लिए हो यह अत्यन्त आवश्यक है कि, वह प्रत्येक वस्तु इसके समय इस बात का पूरा-पूरा विचार कर ले कि उसको वस्तु के खरीदने की कहां तक आवश्यकता है। उसको बार-बार ने मन से यह प्रश्न कर लेना चाहिए कि क्या उस वस्तु के बिना का काम नहीं चल सकता। यदि बार-बार मन यही कहे कि “इसके बिना काम नहीं चलेगा,” तभी उसको नक़्द दाम देकर लेना चाहिए। और यदि उसका मन यह कहे कि “नहीं, इस वस्तु के बिना भी काम चला सकता है,” तो ऐसी वस्तु में व्यर्थ पैसा ही न खालना चाहिये। जो गृहस्थ इस प्रकार अपने मन में विचार के गृहस्थी चलावेगा, उसको पैसे की दिक्कत कभी न पड़ेगी।



उपर्युक्त नमूने में जो कोष्ठक दिये गये हैं, उनमें अपनी-अपनी धा और आवश्यकता के अनुसार न्यूनाधिक भी किये जा सकते हैं जो लोग साल भर के लिए एकदम अनाज इत्यादि खरीदकर रख सकते; वस्तिक प्रत्येक मास का प्रबन्ध करते हैं, उनको राज के हिसाब के लिए और कोष्ठक बढ़ा लेने चाहिए। इसी तरह जिन्हें घर-भाड़ा नहीं देना पड़ता, म्युनिसिपैलिटी को टेक्स आदि देने पड़ते हैं, उनको घर-भाड़े की जगह पर उपर्युक्त टेक्स आदि के कोष्ठक रखने चाहिए। इसी प्रकार जिसकी जैसी आवश्यकता हो, उपर्युक्त नमूने में परिवर्तन कर सकते हैं।

आजकल हमारे देश में मध्यम श्रेणी और वरुच श्रेणी के लोगों की शारीरिक परिश्रम करके अपने घर के काम-काज स्वयं करने की आदत नहीं रही है। छोटे सेछोटे कामों के लिए मजदूरी नौकर की आवश्यकता पड़ती है। जिनकी आमदनी अधिक हो तो नौकरों को वेतन देकर अथवा मजदूरों को मजदूरी देकर काम ले सकते हैं; पर मध्यम श्रेणी के मनुष्यों में इस प्रकार की आदत बहुत ही हानिकारक है। मध्यम श्रेणी के स्त्री-पुरुषों को तो अपने घर का काम स्वयं आप ही करना चाहिए। इससे उनको स्वस्थ रह जायगी; और शारीरिक परिश्रम करते रहने से उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। जिनके घर के आसपास कुछ स्थान खाली रहता हो, उनको राक-भाजी, मामूली फल और फूलों के बिना आवश्यक लगाना चाहिए; और उनकी सिंचाई, गोबर आदि इत्यादि बर्तन अपने हाथ से, शाम-सुबह, अवकाश के समय करना चाहिए। घर के बाल-बच्चे भी बड़े उत्साह के साथ ऐसे कामों में भाग लेते



एक ही नियम नहीं बतलाया जा सकता। प्रत्येक को अपनी-अपनी स्थिति का विचार करके अपने धचे हुए रुपये का प्रबन्ध करना चाहिए। जहां तक हो सके, किसी एक महाजन के यहां, श्री व्याज के लालच से, रुपया जमा करना ख़तरा से ख़ाली नहीं। हम यह नहीं कह सकते कि सभी महाजन वैश्वमान होते हैं। पर जहां तक देखा गया है, सार्वजनिक व्यापारी संस्थाओं की अपने निजी तौर पर व्यापार करनेवाली कोठियां अधिक ख़तरनाक हैं। क्योंकि किसी सार्वजनिक व्यापारी संस्था की बात यदि पता जाय, तो इसका मतलब यह है कि उसके सभी व्यवस्थापकों की बात पत्नी गई; और इसलिए ऐसी संस्थाओं के अधिकारी अपनी संस्था के विषय में सावधान रहते हैं। परन्तु निजी तौर पर व्यापार करनेवालों की यह दशा नहीं है। इसलिए निजी व्यापार की अपेक्षा सार्वजनिक व्यापारी संस्था, अर्थात् बैंक इत्यादि में धर रखना अच्छा है। इसके सिवाय जो संस्थाएं सरकार की संस्था में खुली हैं, अथवा जिन संस्थाओं को सरकार ने स्वयं स्थापित किया है, उनका स्थायित्व और भी विशेष है। इस प्रकार की सरकारी अथवा पूर्ण सरकारी संस्थाओं में भी रुपया जमा करने से हानि नहीं हो सकती। ऐसी संस्थाओं में—

✓ संविंग बैंक—सब से अच्छी संस्था है। इसका सम्बन्ध सरकारी ढाँचने से है; और सर्वसाधारण को रुपया जमा करने के लिए हममें अधिक सुरक्षित तथा सुविधाजनक और संपत्ति नहीं मिल सकती। इसकी विशेषताएं नीचे लिखी जाती हैं—

१—संविंग बैंक का सुरक्षितपन एक ही बात से स्पष्ट है

हमारी सरकार ने ही इस संस्था की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली उसने वचन दे दिया है कि, प्रत्येक मनुष्य अपना रुपया और ऋ व्याज चाहे जय सेविंग बैंक से उठा सकता है। वत्काल उस रुपया, व्याज-सहित दे दिया जायगा। इतना भारी जिम्मेदार पर फिर व्याज की दर, चाहे जितनी कम हो, रुपया जमा करने की हानि नहीं। सर्वसाधारण बड़ी सुशी से इन संस्थाओं में जमा कर सकते हैं।

२—रुपया जमा करने और उसको उठाने की जितनी सुविधा बैंक में रहती है, उतनी अन्यत्र नहीं रहती। प्रत्येक ढाक-में इसका हिसाब रहता है, और चाहे जय वहाँ जाकर हम या जमा कर सकते हैं; और चाहे जय ले सकते हैं। इससे अधिक क्या और क्या हो सकती है ?

३—सेविंग बैंक के व्यवहार में सरकार ने कानूनी कठिनाइयों बहुत कम रखी हैं। अतएव किसी मनुष्य के मरने पर उसका या उसके कुटुम्बवालों को प्रायः सहज में ही मिल जाता है। बहरी में जाने अथवा बचीलों का पर भरने की आवश्यकता ही पड़ती।

४—सेविंग बैंक में आपका जो रुपया रहेगा, उसके गुप्त रखने में भी डाकघर के अधिकारियों को साक्षी रहती है।

इस प्रकार की सुविधाएं दूसरी जगह नहीं मिल सकती। इस-ए रुपया जमा करने के लिए सेविंग बैंक सब से अच्छा है। सुरक्षा, रुपये का कुछ थोड़ा सा व्याज, सब व्यवहार नियम-

पद और पत्रके, इत्यादि ऐसी बातें हैं, जिनके कारण रुपये के जाने की कभी सम्भावना नहीं।

चीजों को गिरवी रखकर यदि हम अपनी पूंजी बटका तो उसमें भी बड़ी मंमटे हैं। पहले यह देखना चाहिए कि चीज को हम अपने यहाँ गिरवी रख रहे हैं, उसका माल खराब होटा, फिर इस बात की जांच करें कि कहीं माल चोरी का वादा है; और यदि इन सब बातों से बच जायें, तो फिर यह बिन्ता है इस माल को रखें कहीं? माल गिरवी रखने का व्यवसाय करने उपर्युक्त मंमटों में कभी न कभी फँस ही जाते हैं; और यदि बच गये, तो माल की रक्षा करने में रात भर उनको नींद आती। अक्सर डाकू और चोर उन पर धावा करते हैं; और कभी अपने प्राणों से भी हाथ धोना पड़ता है।

जमीन, मकान, रोयल, सरकारी कागज इत्यादि खर्च रुपये को लगा रखने के अनेक तरीके हैं; पर संकटों से बच खाली नहीं हैं। हमारी राय में तो सरकारी बैंकों में रुपया जमाने का मार्ग ही सब से अधिक सुरक्षित है।

विलायत के सेविंग बैंकों में तो हमारे देश में भी अधिक मुक्ति है। हमारे यहाँ के सेविंग बैंकों में चार आने से कम नहीं जमा करने पर विलायत में एक पेनी तक जमा कर लेने की सुविधा कर दी है। वहाँ डाकखाने में एक कागज मिलता है। उसमें एक पेनी टिकट लेकर चिपका रखिये; फिर जब दूसरी पेनी अपने पास आय, तब उसका टिकट लेकर उसी कागज पर लगा रखिये। इस प्रकार जब बारह टिकटें उस कागज पर लग जायें, तब उन

काफ़र में ले जाकर पोस्टमास्टर को दे दीजिए। पोस्टमास्टर यह पेनी अर्थात् एक शिलिंग आपके नाम से पासबुक में जमा कर देंगे; और उस फ़ाराज को रद्द कर देंगे। इस प्रकार छोटे-छोटे लड़के भी वहाँ एक-एक पनी जमा करके बहुत सा द्रव्य एकत्र कर लेते हैं। भारतवर्ष के डाकघरों में भी ऐसी ही सुविधा होना चाहिये, तो बड़ा अच्छा हो।

हाँ, एक बात है। डाकघर के सेविंग बैंकों से सर्वसाधारण लोगों की ही आवश्यकता-पूर्ति हो सकती है। क्योंकि इनमें एक निश्चित राक़म से अधिक जमा नहीं कर सकते। जिन धनवान् लोगों की अधिक रुपये जमा करने की आवश्यकता होती है, उनके लिए सेविंग बैंक, प्रोपेसरी नोट, और सरकारी फ़न्ड के गवर्नर इत्यादि रुपया जमा करने के अच्छे साधन हैं। जिन लोगों की उदर-निर्वाह अपने जमा किये हुए द्रव्य के व्याज पर ही अवलम्बित नहीं है, उनको उपयुक्त व्यवहारों के अतिरिक्त अन्य काम अपना रुपया नहीं लगाना चाहिए। रेलवे-स्टाक, जहाजी कंपनियों के शेयर, व्यापारी शेयर, अन्य कंपनियों अथवा मिलों के शेयर, इत्यादि अनेक साधन रुपये का लगा रखने के लिए हैं; और इनमें लाभ भी अच्छा होता है; पर साथ ही ये साधन ख़तरों से ख़ाली नहीं हैं। इसलिए जिनको ख़तरों से बिलकुल बचना हो, उनको इन व्यापारों के फ़ंदे में न पड़ना चाहिए। और जिन लोगों का जीवन व्यापारमय हो रहा है, जिनको भाव के

उद्देश के अन्य बड़े बड़े बैंकों में सेविंग बैंक का हिस्सा मुझा है, जिनमें अधिक रुपया जमा कर सकते हैं।

चढ़ाव-उतार और हानि-लाभ के सहने की आदत पड़ गई लोग यदि ऐसे व्यापारों में पड़े, तो कोई हानि भी नहीं है। जन्म भर नौकरी कर के जिन्होंने बड़े कष्ट से कुछ द्रव्य कमाया है; और वृद्धावस्था में सुख से बैठकर जो उसी पर अपना निर्वाह करना चाहते हैं, उनको इस प्रकार के सट्टों अथवा बाजारों के चक्कर में न आना चाहिए। ऐसे लोगों को अपने के रुपये के प्रामेसरी नोट ले लेना चाहिए, अथवा किसी बैंक में जमा करके शान्ति के साथ परोपकार में अपना व्यतीत करना चाहिए। थोड़ी ही अवधि में पूंजी को दूना कमा लेने वाले अनेक व्यापार हैं; और अन्य भी अनेक ऐसे बड़े-बड़े व्यापार हैं, जिनमें धन लगाने से हमको बहुत लाभ हो सकता है, तथा माय ही हमारे देश के लोगों को भी उससे कायदा है; परन्तु जिनके पास अपनी बचत का रुपया बहुत नहीं है, उनको ऐसे व्यवहार में न पड़ना चाहिए। हाँ, जिनकी परिस्थिति हो कि ऐसे व्यापारी व्यवहार में उनके कुछ रुपया भी जाय, तो भी कोई परवा नहीं, वे लोग ऐसे भारी व्यापारों में ही रुपये लगावें।

ऊपर हमने इस बात का विवेचन किया है कि, जितने कुछ थोड़े बहुत रुपये बच जाते हैं, वे अपनी वसत पूंजी किस प्रकार के व्यवहारों में लगावें। परन्तु बहुत से लोग सोचते हैं कि, जिनका आमदनी और खर्च प्रायः बराबर ही है; और ऐसे लोगों की वृद्धावस्था प्रायः दरिद्रता में ही व्यतीत हो सम्भावना रहती है। इस प्रकार के गृहस्थों के मर जाने के

बाल-बच्चों को प्रायः भिज्ञा मांगने की ही नौबत आती है, वा किसी सम्बन्धी के घर बहुत ही कष्टप्रद और अपमान-युक्त न व्यतीत करना पड़ता है। इस प्रकार के कुटुम्बों की हमारे देश में नहीं है। अनेक सरकारी नौकर और दफ्तरों में काम करने-सकेदपोश गृहस्थ ऐसे होते हैं कि, जो अपनी खान-शौकत, ड्रेस-लसे और खाने-पीने में ही अपनी सारी मालिक आमदनी खर्च देते हैं; और अपने बाद अपने बाल-बच्चों की कुछ भी चिन्ता करते। कोई समय था, जब हमारा देश स्वर्तत्र था; धन-धान्य विपुलता थी; जीवन-निर्वाह को सब चीजें सस्ती थीं; आवश्यक-इतनी बढ़ी हुई नहीं थीं; और सम्मिलित-कुटुम्ब-प्रथा हमारे देश पूरी-पूरी प्रचलित थी—इस समय मृत्यु के बाद अपने बाल-बच्चों इतनी चिन्ता करने का विशेष कारण नहीं था। परन्तु अब हमारे देश की दशा बिलकुल बदल गई है। इसलिये वर्तमान दशा के मुकूल व्यवहार करना आवश्यक है। आजकल गृहस्थ को अपनी ही आमदनी कभी नहीं खर्च करने चाहिए। यदि किसी तरह से बचत हो सके, तो लाइफ इन्श्योरेंस कम्पनी में अपने जीवन का मा कराने की कोशिश करनी चाहिए। इस कम्पनी से सम्बन्ध करने से मजबूर होकर कुछ न कुछ पैसा बचाना ही पड़ेगा।

जीवन का धीमा—इस कार्य के लिए भारतवर्ष में कई कम्पनियां खुली हुई हैं। कुछ निश्चित शर्तों के अनुसार धीरे-धीरे इस कम्पनी में थोड़ा-थोड़ा रुपया भी जमा किया जा सकता है, और कम्पनी के नियमानुसार जमा करनेवाले के मरने पर, अथवा जीवित अवस्था में भी, रुपया मिल जाता है। इस कम्पनी की व्यवस्था से

जो लोग पचास उठावेगे उनके बाद उनके बाल-बच्चों को मरने की नौबत आयेगी। जब किसी सज्जन को किसी कम्पनी से सम्बन्ध करना हो, तब उसको निम्नलिखित बातें विचार अवश्य कर लेना चाहिए:—

(१) कम्पनी का स्थायित्व। यह देखना चाहिए कि कम्पनी में हम अपने जीवन का बीमा कराना चाहते हैं, वह कि दिन की पुरानी है। नवीन खुली हुई कम्पनी से बचना चाहिए बीमा-कम्पनी जितनी अधिक पुरानी होगी, उतनी ही उसका स्थिरत्व विशेष समझना चाहिए।

(२) कम्पनी की प्राचीनता के बाद उसकी पूंजी भी देखनी चाहिए। जितनी अधिक पूंजी होगी, उतनी ही कम्पनी मजबूत होगी।

(३) यह भी देखना चाहिए कि कम्पनी की पूंजी सार्वजनिक अर्थात् हिस्सेदारों के द्वारा जमा की गई है, अथवा कुछ व्यक्ति ने निजी तौर पर अपने रुपये से कम्पनी खोली है। सार्वजनिक संपत्ति विशेष विश्वसनीय होती है।

(४) कम्पनी यदि सरकार के जिम्मे पर चलती हो, और भी अच्छी बात है। पर सरकार ऐसी कम्पनियों का धन बहुत कम लेती है।

कम्पनी को पसन्द कर लेने में फिर बीमा किस प्रकार कराया जाय, इस बात का निश्चय अपनी सुविधा के अनुसार लेना चाहिए। कम्पनी की नियमावली से सब बातें मालूम

ती हैं। तथापि मोटी-मोटी बातों का नीचे उल्लेख किया है:—

(१) मृत्यु तक बराबर थोड़ी-थोड़ी रकम किरत से देनी ती है। मरने के बाद बीमा की निश्चित रकम वारिस को गती है।

(२) पाँच, दस, पन्द्रह, बीस, पच्चीस, तीस, इत्यादि वर्ष की किरत देकर मरने के बाद वारिस को रुपये मिल सकते हैं।

(३) उपर्युक्त वर्षों की अवधि समाप्त होने पर अपनी जीविता-वा में ही रुपये ले सकते हैं; और यदि बीम में मृत्यु हो जाय, भी वारिस को रुपये मिल जाते हैं।

जीवन का बीमा कराने की बात बहुत कम लोगों की समझ में गती है; क्योंकि द्रव्य लगाकर तुरन्त इसमें कोई विशेष लाभ खाई नहीं देता; और मनुष्य स्वाभाविक ही वारिकालिक लाभ की ओर विशेष रुचि रखता है। मनुष्य समझता है कि कम्पनी हमारे पये से लाभ उठाती रहती है; और हमको मरने के बाद रुपये मिलते । यदि जीवितावस्था में हम द्रव्य लेते हैं, तो हमको कोई लाभ नहीं, योंकि ध्याज इत्यादि पर रुपया लगाने से अधिक लाभ उठा सकते । यह बात आंशिक रूप से सत्य अवश्य है; पर जो लोग अम्य कार से रुपये जमा नहीं कर सकते, उनके लिए जीवन का बीमा जरा लेने से रुपये एकत्र करने का अवसर जरूर मिलता है; और मरने के बाद उनके बाल-बच्चों का सहारा भी अवश्य हो जाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं।

प्रत्येक कम्पनी को बीमा की दर ठहराते समय तीन बातों का ध्यान





ने लगे । सादगी का बुद्ध भी खयाल नहीं रहा । हमारे देश का व्यवसाय नष्ट हो गया ; और करोड़ों रुपये का कपड़ा बिला-से आने लगा । हमारे देश की दरिद्रता का यही मुख्य कारण है ।

हम यह नहीं कहते कि लोग अच्छा कपड़ा न पहनें ; क्योंकि छे कपड़े से मनुष्य की इज्जत होती है ; परन्तु हम यह अवश्य नै कि पहले शरीर के स्वास्थ्य की ओर ध्यान देकर उत्तम भोजन व व्यायाम से उसको पुष्ट बनावें ; फिर इसके बाद अपनी सामर्थ्य व व्यवसाय के अनुसार कपड़ों में पैसा खर्च करें । यह बात कि पोशाक बहुत कीमती और कंचे दर्जे की हो, सभी समाज हमारी प्रतिष्ठा होगी । कपड़ों का पहला गुण सो यही है कि जाफ़ हों ; और दूसरा गुण उनकी दीपटाप है । शान-शौक़त और इन के कपड़ों से अब इज्जत नहीं होती ।

गृहस्थी के लिए जो कुछ कपड़ा खरीदना हो, साल में प्रायः एक बार ही, अथवा दो बार में ख़राद लेना चाहिए । इस नियम से यदि गृहस्थ मनुष्य बँध जायगा, तो कपड़ों के खर्च में किफ़ायत अवश्य मिलेगी । क्योंकि प्रायः मनुष्यों में देखा जाता है कि, जहाँ कहीं उन्होंने बोन पैशन का कपड़ा देखा कि उसको ख़रीदने की इच्छा होती है । स प्रकार बार-बार ख़रीदते रहने से खर्च बहुत हो जाता है । इसके सवाय नीलाम इत्यादि में भी माल ख़रीदने से लाभ नहीं होता । नीलाम में लोग, सस्तेपन के लालच से, पैसा भी बहुत दे आते हैं ; और माल बही मिलता है । इसलिए प्रत्येक गृहस्थ को चाहिए कि किसी एक ही ईमानदार व्यापारी से सम्बन्ध रखे ; और ख़ूब

जिससे उन कपड़ों में घूल न बैठे। धारीक सूती कपड़ों को सें निकालने के बाद, कुछ देर के लिए, हवा और धूरित चाहिए, जिससे पसीने की गन्धों दूर हो जाय। इनके उनको इस सरकीय से खूँटी पर टांगे, अथवा घड़ी बना कर कि जिससे उनमें शिकन न पड़ने पावे।

धराऊ कपड़ों को गठड़ी में बाँधकर सन्दूक में रखने की ठीक नहीं है; क्योंकि इससे कपड़ों में शिकन पड़ जाती है। यदि नीचे का कोई कपड़ा निकालना हो, तो सब कपड़ों को उठा पुलटाना पड़ता है। इसके सिवाय उन कपड़ों में काफी हवा नहीं पहुँचती, जिससे कपड़ों में एक प्रकार की घुँघराहट लगती है। इसलिए धराऊ कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, हाथों से साफ़ कपड़े में लपेट कर आत्महारी में रखना चाहिए। इससे उनको काफी हवा मिलती रहेगी। जो कपड़े गठड़ियों बाँधकर सन्दूक के अन्दर रखे जाते हैं, बरसात में उनमें जलरू लग जाते हैं। रेशम और ऊनी कपड़ों को इस प्रकार बाँधकर रखना बहुत ही हानिकारक है।

कपड़ों को कीड़ों से कैसे बचाया जाय—जाड़े के बाद लोग ऊनी कपड़ों का इस्तेमाल नहीं करते; और लगभग आठ महीने के लिए उनको तहाकर रख छोड़ते हैं। ऐसी दशा में कपड़ों पर यथा-सम्भव खूब साफ़ करके रखना चाहिए। क्योंकि यदि वर्षा के कपड़ों में ही कहीं कोई चिड़चिड़े पदार्थ का घबरा लग गया हो तो काँड़ा उसका पता लगा लेगा; और वहाँ पर थंडे दे देगा। मैं यह धव्येवाली जगह ही पहले उसको खराक होती है।

तर पीछे से धीरे-धीरे वह सब कपड़ों में फैल जाता है । कोटों और जमीनों को लेवों को चलटकर ग्रस से खूब साफ़ कर लेना चाहिए; और सिगरेट की रखी, जो सीडर लकड़ों की बनी होती है, उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके उनमें डाल देना चाहिए, क्योंकि इसकी गन्ध से कीड़े बहुत घबड़ाते हैं । कपड़ों के घरख़ार के काग़ज़, मतलब दरदर अथवा अन्य किसी ऐसे पदार्थ में, जिसका पर्त ठंडा हो, लपेटकर रखने से बहुत कम कीड़ा लगता है; क्योंकि ठंडी चीज़ों में ये कीड़े अंदे नहीं देते ।

सम्बाहु, रुसी घमड़ा, कपूर, पीसी हुई लौंग, नफ़थलान, चन्दन का धुरादा, सीडर की लकड़ी, पिटकरी का घूर्ण, सांव की कोंबल, नीम और दोनामरुवा की पत्ती, काली मिर्च का घूर्ण इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनकी उम्र गंध के कारण कपड़ों में कीड़े नहीं लग सकते । सकेद कपड़े को छोटी-छोटी थैलियां बनाकर उनमें उपर्युक्त चीज़ों में से किसी एक चीज़ को भर दो, और फिर उन थैलियों को कपड़ों की वही में दबा दो । कपूर, लौंग, चन्दन, मिर्च, दोनामरुवा इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनका प्रयोग करने से कपड़ों में दुर्गन्ध नहीं आवेगी; बल्कि ये सुगन्धित भी हो जायेंगे । सांव की कोंबल और नीम के पत्ते रखने में भी कोई धुराई नहीं है । यदि किसी जगह पर कपड़ों को कीड़ों से बहुत अधिक मुहत्मान पहुँचने की सम्भावना हो, तो अस्मारियों और सन्दूकों में भीतर बाहर सम्बाहु का काड़ा बनाकर गूँघ पोत देना चाहिए । कपूर का धर्ज भी कीड़ों के नाश करने की अच्छी दवा है । काली मिर्चों को गूँघ पोत कर अस्मारियों और सन्दूकों में बरहों के आसपास फैला देना चाहिए ।

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहाकर सन्दूक के अन्दर रखना चाहिए; बल्कि जहाँ तक हो सके, बाहर देना चाहिए। यदि आत्मारों में बन्द करके रखना हो तो यत्न के साथ रखे, अथवा धारीक पीसी हुई फिटकरी उनके नीचे छिड़क देवे। इससे उनमें कीड़ा नहीं लगेगा। गलीचें नमदों में यदि कीड़ा लगने का भय हो तो उनके निचले किनारे-किनारे अर्क कपूर लगा दो। यदि किसी कपड़े में लग जाने की आशंका हो गई हो तो उसे खदर के गीले छेदों से लपेटकर भाफ दे लो, अगर कपड़ा भारी हो, तो गीले छेदों से लपेट कर गरम इस्त्री फेर दो। इससे अंडे नष्ट हो जायेंगे।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त कपड़ों को समय-समय पर निकालकर धूप और हवा अवश्य दियेलाते रहना चाहिए। इनके महीने में जब कभी धूप निकले, कपड़ों को धूप में अवश्य लेंना चाहिये। इससे कीटक लगने की सम्भावना बहुत कम आती है।

सर्ज, कश्मीरा इत्यादि उनी कपड़ों को धोषी के यहाँ धुवड़ी भारी भूल दे। ये कपड़े यदि पानी में सराब हो, या मैले हो गये हों, तो इनको घर में ही साफ कर लेना अच्छा है। बार-बार घर में साफ करते रहने से ये नथोन से बने रहते हैं। बहुत दिन टिकते हैं। धोषी के यहाँ कालने से शीघ्र ही गन्ध आती है। इनके धोने का मरल तरीका यह है कि, पहले इनको अच्छे साफ कर लो, फिर गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर उसमें कपड़े को भिगा दो। ठंडे पानी में यदि बहुत सा अमोनिया

जायगा, तो कपड़ा अच्छा साफ होगा। कपड़ा जब भीग जावे उसको हाथ से अथवा मश से मलना नहीं चाहिए; क्योंकि ऐसा ने से कपड़ा खराब हो जाता है। साबुन के गरम पानी में बहुत तक भीगते रहने के बाद कपड़े का मैल आप ही आप छूटकर में उतर आता है। इसके बाद उस कपड़े को निकालकर रे पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर उसमें कपड़े को डालो; र हलके हाथ से उसको पानी में थपथपाकर फिर हलके हाथ से धो लो। सर्ज का कपड़ा इससे कुछ भिन्न प्रकार से धोया गया। इस कपड़े को टंडे पानी में साबुन का फेन निकालकर में थोड़ी ही देर भिगोना चाहिए; और फिर निकालकर तुरन्त को गरम पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद हलके हाथ से धोकर उसको छाया में सुखाना चाहिए।

## चौथा अध्याय

### कपड़े धोना

कपड़े धोने का काम धोबी का है; परन्तु आजकल शहरों में धियों का काम बहुत बढ़ गया है। घुलाई का रेट भी धोधियों ने दिया है। इसके अतिरिक्त धोबी लोग समय पर कपड़े धोकर देते। कभी-कभी महीना-पन्द्रह दिन तक कपड़े अपने घर में रखते हैं। बहुत से धोबी गृहस्थों के कपड़ों का खुद भी इस्तेमाल

करते रहते हैं। निदान मध्यम श्रेणी के मनुष्यों को तो आसानी से धोवियों से कपड़े धुलाना बहुत कठिन हो गया है। इसलिए धोने की फला का ज्ञान होना गृहस्थ और गृहिणी के लिए आवश्यक है। जो लोग घर में नौकरों के द्वारा कपड़े धुलवाते हैं, उनको भी इस विषय की जानकारी रखनी चाहिए।

कपड़े धोने में, पानी कितने प्रकार का होता है, और किस प्रकार के पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, इस बात का ज्ञान आवश्यक है। प्रायः देखा जाता है कि नदी ओर साज़ाब के पानी में कपड़ा जितना साफ़ होता है, कुएं के पानी में उतना साफ़ नहीं होता। नदी के पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, उस पानी में साबुन का फेन अच्छा होता है; और उसमें साबुन घोलने से फेन बहुत छूटता है। इसके विरुद्ध जिस पानी में कपड़ा साफ़ नहीं होता, उसमें साबुन का फेन नहीं छूटता, बल्कि साबुन घोलने पर छोटी-छोटी बुलबुलें निकल पड़ती है। पानी के मुख्य तीन भेद हैं:—

(१) शुद्ध पानी।

(२) मृदु पानी।

(३) तीव्र या कठोर पानी।

शुद्ध पानी में निम्नलिखित गुण अवश्य पाये जाते हैं:—

(१) शुद्ध पानी थोड़ा सा लेकर यदि देखा जाय, तो वह रंगहीन दिखाई पड़ता है। परन्तु जहां वह बहुत सा भरा होता है, उसका रंग गहरा नीला दिखाई देता है।

(२) शुद्ध पानी चाहे कुछ देर तक रखा भी रहे, उसमें किसी प्रकार की नहीं आती।

(३) उसका एक घूंट भी पीने से बहुत सन्तोष होता है। वह श्रैव चमकता रहता है। उसमें कटुता अथवा खारापन नहीं होता।

(४) शुद्ध पानी में हाथ धोने से एक प्रकार की मृदुता का अनुभव होता है। हाथों में रूखापन नहीं आता।

(५) साफ़ गिलास में शुद्ध पानी यदि धूर के सामने रखा जाय, तो वह बिलकुल स्वच्छ दिखाई देता है। उसमें किसी प्रकार के शारीक कण इत्यादि उतराते हुए दिखाई नहीं देते। यही पानी पीने के लिए सर्वोत्तम होता है।

मृदु पानी—जमीन में बढ़ते रहने के कारण पानी में प्रायः बहुत प्रकार के चार और खड़िया का अंश मिल जाता है। जिस जमीन में ये पदार्थ नहीं होते, उसमें बढ़नेवाले पानी का उपयोग यदि कपड़े धोने में किया जाता है, तो कपड़े शीघ्र साफ़ हो जाते हैं; और अच्छे साफ़ होते हैं। मृदु पानी की पहचान यही है कि उसमें साबुन का फेन खूब घूटता है। जिस पानी में फेन न निकले, समझना चाहिए कि उसमें चार अथवा खड़िया के अंश घुले हुए हैं; और इसी पानी को—

कठोर पानी—कहते हैं। कठोर पानी में साबुन का फेन नहीं निकलता। क्योंकि साबुन में जो द्रव्य रहते हैं, उनसे कठोर पानी में मिले हुए चारादि द्रव्यों का रासायनिक संयोग बहुत शीघ्र हो जाता है; और इस कारण साबुन के फेन उत्पन्न करनेवाले द्रव्यों का एकदम नाश हो जाता है। पानी में यदि एक रत्ती खड़िया का अंश होता है, तो उसको नाश करके पानी को मृदु बनाने में दस रत्ती साबुन



पिसना पड़ता है। इससे स्पष्ट है कि कठोर पानी में मृदु पदार्थ अपेक्षा दसगुना अधिक साबुन खर्च होता है। साबुन में जफेन उत्पन्न न हो, कपड़ा साफ़ नहीं हो सकता, और कठोर में दसगुना अधिक साबुन पिसना पड़ता है। इसलिए कठोर कपड़ा धोने के लिए विलकुल निरुपयोगी है।

कठोर पानी मृदु भी बनाया जा सकता है, परन्तु ऐसा का बहुत खर्च पड़ता है। पानी को मृदु बनाने की तरकीब यह है उसको आग पर खूब खौलाओ। खौलाने से शुद्ध पानी भा रूप में उड़ जायगा; और खड़िया इत्यादि पदार्थ वर्षन में नीचे जायेंगे। जो पानी भाफ़ के रूप में ऊपर उड़ेगा, उसको फिर पानी रूप में लाना पड़ेगा; और यही पानी मृदु होगा। परन्तु ये सब बातें बड़े खर्च की हैं। फिर भी जहां मृदु पानी नहीं मिलता, ऐसा किया जा सकता है। हमारे देश में मृदु पानी तालाबों, झर और नदियों में काफी मौजूद है। इसलिए हमें कोई अङ्कषण नहीं

एक बात और है। सब प्रकार के पानी की कठोरता एक ही सम नहीं रहती। इसमें न्यूनाधिकता भी होती है। जो पानी कम बड़े होता है उसमें पहले तो साबुन पिसने में कुछ कठिनाई सी पड़ जायेगी परन्तु फिर फेंत भी निकलने लगेगा। हां, यदि अधिक कठोर पानी होगा, तो साबुन भी अधिक पिसना पड़ेगा। इस प्रकार के पानी कपड़ा धोने से साबुन बहुत खर्च होता है, और फिर भी कड़ा अच्छी तरह साफ़ नहीं होता। इसमें घमक नहीं आती। मृदु पानी में धोने से कपड़ा मूब साफ़ होता है, जल्दी साफ़ होता है, और साबुन भी कम खर्च होता है।

वर्षा का पानी सदैव मृदु होता है, पर ज़मीन पर गिरने से नाना प्रकार के चार उसमें मिल जाते हैं, और उन्हीं के गुण-धर्मानुसार नो न्यूनाधिक मृदु अथवा कठोर हो जाता है। तालाब का पानी भी पर ही बढ़कर जमा होता है। पहाड़ पर गिरा हुआ पानी मीन में पहुँच कर किसी पोली जगह में इकट्ठा हो जाता है, और वहाँ भरने के रूप में बाहर निकलता रहता है। इसी प्रकार के नैक भरने मिलकर पहाड़ी नदी के रूप में बहने लगते हैं। इससे पट है कि तालाब के पानी की अपेक्षा नदी के पानी में चारद्रव्य और खड़िया का अंश विशेष रहता है, और कुएँ के पानी में उससे ते अधिक रहता है, क्योंकि वह जमीन के बहुत नीचे से हमको प्राप्त होता है। यह नहीं कहा जा सकता कि, सभी प्रकार के चार-द्रव्यों के संयोग से पानी कठोर ही हो जाता है। नहीं, कुछ चार-द्रव्य ऐसे भी होते हैं जिनके संयोग से पानी की मृदुता कम नहीं होती। मतलब यह कि पानी की कठोरता अथवा मृदुता उसमें मिले हुए चारों के सिर्फ परिमाण पर ही अवलम्बित नहीं है; किन्तु उनकी जाति पर भी अवलम्बित है।


कपड़ा धोने के लिये कौन सा पानी अच्छा है, इसका विवेचन उपर किया गया। अब यह देखना चाहिये कि, कपड़े का मैल किस प्रकार साफ़ किया जाय। हम लोगों में प्रायः साबुन लगाकर कपड़े को पत्थर इत्यादि पर पटक-पटककर धोने की चाल है। इससे कपड़ा साफ़ तो खूब होता है, पर कमजोर होकर जल्दी फट जाता है। इसलिए पहले कपड़े का मैल फुज़ाकर फिर कपड़े को धीरे धीरे मलते हुए धोना चाहिए। कपड़े का मैल फुजाने के लिए पानी

में रासायनिक द्रव्यों का संयोग करना जरूरी है। आजकल देश में कपड़ा साफ़ करने के लिये साबुन, सोडा, रींटी इत्यादि उपयोग करते हैं। देहाती लोग रेडू मिट्टी में कपड़े को मिगोला साफ़ करते हैं। पश्चिमी सभ्य देशों में अन्य भी बहुत से रासायनिक द्रव्यों का, कपड़े साफ़ करने में, उपयोग करते हैं। हमारे देश में प्रायः साबुन और सोड़े का ही विशेष प्रचार है। ये द्रव्य निरुपद्रवी होने के कारण बालवस्त्रवाले घरों में भी आ सकते हैं। कपड़ा साफ़ करने के अन्य पारम्परिक रासायनिक द्रव्य विपैले होने के कारण उनका घर में रखना खतरे से नहीं है।

साबुन का उपयोग सब को मालूम है। बहुत से लोग साबुन लगा कर प्रायः उसको जोर-जोर से मलकर अथवा पर पटककर धोते हैं; किन्तु इससे एक तो परिश्रम अधिक और दूसरे कपड़ा कमजोर पड़ जाता है। इसलिये कपड़े में पहले लगाकर उसे धूप में ढाल देना चाहिए। धूप में गीला गरम हो जाने से उसका मैल अच्छी पूल जाता है; और हलके हाथ से पानी में कपड़े को मलने से मैल सहज में ही जाता है। इस तरह परिश्रम कम पड़ता है, और कमजोर नहीं होता है। परन्तु ध्यान रहे कि साबुन लगा कपड़ा धूप में बिजुल ही न सूख जाय। यदि सूखने लगे, तो उसे छाँटा देते रहने से वह गीला बना रहेगा, ही आप छोड़ देगा। यदि कपड़े को धूप में न लगाने के बाद गरम पानी का उपयोग करने है।

त सहज ही में निकल जायगा। साबुन के साथ-साथ यदि थोड़ा मोटा भी इस्तेमाल में लाया जाय, तो मैल के निकलने में और विशेष सुविधा होगी। कपड़े धोने का सोडा बाजार में सब गह मिलता है।

कपड़े धोने की उपर्युक्त तरकीब के अतिरिक्त माक के द्वारा त गलाने की तरकीब भी अच्छी है। क्योंकि इस तरकीब से पड़े के जलने का भय नहीं रहता; और मैल भी जल्दी छूट जाता। इसके सिवाय कपड़ों से कपड़ों के सूक्ष्म रोग-जन्तु भी नष्ट जाते हैं। धोधी लोग इसी पद्धति से काम लेते हैं। यह तर-  
ब इस प्रकार है—

पानी गरम करने के बड़े पतले में बराबर उंचाई के तीन पथर लो। फिर उन तीनों पथरों के ऊपर बांस की कुछ रखरियाँ ढी-तिरछी रख कर पतले में इतना पानी भरों कि वे तीनों पथर ब जायें। इसके बाद जो कपड़े धोने हों, उनको कपड़े धोने के ढे ( बारींग सोडे ) के पानी में भिगोकर साधारण सौर से निचोड़ लो। फिर एक-एक कपड़े को पदरे पर फैलाकर हलके हाथ से समे साबुन लगाओ। कपड़े के जिस-जिस भाग में मैल विशेष है, उस-उस भाग में साबुन कुछ अधिक लगाकर उसको हाथ से लो। साबुन या सोडा आवश्यकता से अधिक काम में नहीं लाना चाहिये; क्योंकि इससे कोई लाभ नहीं; बल्कि कपड़े के साक होने में कुछ अशुभ है।  कपड़ों में साबुन लगाने के बाद उनको ... बोस की रखियों के ऊपर इस ... पतले के मध्य भाग में

पोलाई बनी रहे। इसके बाद उन सब कपड़ों के ऊपर किसी कपड़े की तरह रखकर पतेले का ढक्कन से बन्द कर दो। फिर नीचे से भट्टी जला दो। कपड़े पतेले की पेंदी तक पहुँचने पावेंगे। इससे उनके जलने का मय नहीं रहेगा। पतेले में लगने पर जब पानी खिलने लगेगा, सब उसकी भाऊ उपर्युक्त पें से ऊपर चढ़ेगी; और कपड़ों को गरम करेगी। यदि इस-के कपड़ों की भट्टी होगी, तो उसे लगभग एक घंटे तक जलने की क्षम्यकता है। इसके बाद नीचे की लकड़ियाँ निकालकर मन्दाग्नि में भट्टी को ठंडी होने देना चाहिये। भट्टी के ठंडे हो जाने पर कपड़ों को हलके हाथों से धो लेना चाहिये। भट्टी की यह क्रिया यदि ठीक ढीक बन पड़ेगी, तो कपड़े बहुत अच्छे साफ़ होंगे।

धुले हुए कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, खूब तेज़ धूप में सुखाना चाहिये। इससे कपड़ों में चमक अच्छी आती है। छाया में सुखाने से कपड़ा शुद्ध नहीं निकलता।

भट्टी की क्रिया सिर्फ़ सफ़ेद अर्थात् रंगरहित कपड़ों के लिए उपयुक्त हो सकती है। रंगीन कपड़ों को बहुत सौब-समझ-से भट्टी पर चढ़ाना चाहिए। क्योंकि जिन कपड़ों का रंग कसा होश है, उनको भट्टी पर चढ़ाना ठीक नहीं। कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन अथवा सोहे से धोने पर वह छूटने लगता है; और पका रङ्ग नहीं छूटता। परन्तु सब पक्के रंगवाले कपड़े भी भट्टी पर नहीं चढ़ाये जा सकते; क्योंकि कई पक्के रंग ऐसे होते हैं, जो साधारण तौर पर ठंडे पानी में तो नहीं छूटते; किन्तु भट्टी पर चढ़ाने से अथवा गरम पानी में छूटने लगते हैं। हाँ, कुछ पक्के रंग

इस्य ऐसे होते हैं, जो भट्टी पर चढ़ाने से भी नहीं छूटते । इसका अनुभव से मालूम हो जाता है । जो हो, रंगीन कपड़ों को बारण सौर पर साबुन और सोडे से ठंडे पानी में ही धोना अच्छा

धोने के पोछे रंगीन कपड़ों को चमकदार बनाने के लिए एका परम उपयोगी वस्तु है । अन्तिम बार पानी में धोते समय प्रति १ सेर पानी में एक छोटे चम्मच भर सिरका डाल लेना चाहिए । र इस पानी में कपड़े को अच्छी तरह भिंगोकर निचोड़ लेना दिए । रंगीन कपड़े सदैव छाया में सुखाने चाहिए ; क्योंकि रंग है जितना पक्का हो, तेज धूप में कुछ न कुछ अवश्य उड़ जाता । रंगीन रेशमी किनारीवाले सकेत कपड़ों की किनारी एक दूसरे ढे से खूब मजबूत बांधकर तब उसे भट्टी पर चढ़ाते हैं । इसका कारण यही है कि उष्णता का प्रभाव किनारी के रंग पर न ले पावे ।

फलालेन के कपड़े धोने की तरकीब—फलालेन के कपड़े ले में इन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए ; क्योंकि इन पर ध्यान न रखने से वे सिकुड़ जाते हैं:—

(१) जहां तक हो, फलालेन के कपड़े खाली पानी में न धोने चाहिए ।

(२) उबला हुआ साबुन का पानी, जिसमें कड़ा धोना है, न इस गरम हो ; और न बहुत ठंडा हो ।

(३) जहां तक हो सके, कपड़े शीघ्र सुखा लिये जावें ।

फलालेन जब धोना हो, तब दो टर्षों में साबुन का उबला हुआ पानी तैयार रखो । पानी हाथ संधने योग्य कूनकुना हो । दूसरे टर्ष

में थोड़ा सा नील डाल दो। पहले फलालैन को मिर्फा में पानी में खूब धो लो। फिर दूसरे टब में हुयो-हुयोकर उसके इसके याद कपड़े को दबा-दबा कर निचोड़ लो। मरोड़ का निचोड़ो। फिर हाथों में पकड़कर कपड़े की शिकने मिटाओ। उसे सूखने को डाल दो। कपड़ा जब अबसूखा हो जावे, तब हाथों से पकड़कर चारों तरफ से उसके बल निकाल दो। फलालैन के कपड़े पर साबुन रगड़कर कमी न लगाना चाहिए, वरना ऐसा करने से उसके रोपें झड़ जाते हैं। इस कपड़े को सोड़े से न साफ़ करना चाहिए। क्योंकि सोड़े में धोने से फलालैन का पीला पड़ जाता है।

फलालैन के कपड़े के प्रत्येक भाग को जल्दी-जल्दी से धोना चाहिए; और प्रत्येक कपड़े को अलग-अलग घूस या हवा में सुखाना चाहिए। यदि हवा में ही सुखाया जाय, तो बहुत अच्छा होय। घरसात में यदि किसी कमरे में सुखाना हो, तो कमरे की हवा को जलाकर गरम कर लेनी चाहिए; और कपड़े को जल्दी से सुखाना चाहिए।

यदि फलालैन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो, तो उसे दो टबों में धोना चाहिए; परन्तु जहाँ तक हो सके, फलालैन के कपड़ों को बहुत मैला होने के पहले ही धो डालना चाहिए; क्योंकि कपड़े को मैला होने से यह कपड़ा खराब हो जाता है।

फलालैन धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने का तरीका यह है कि एक तसले में पहले साबुन को घुलने दो। फिर तब पानी भरकर उस घुले हुए साबुन को मिला दो। यदि कपड़े खराब

जैसे साबुन का पानी ठंडा हो जावे, तो फिर और साबुन का पानी ले में उबालकर उसमें मिला देना चाहिए। ध्यान में रहे कि । दूध साफ हो ।

कस्मीरा, मरीना, सर्ज इत्यादि को साफ करने की तरकीब—  
प्रकार के कपड़ों को धोने के पहले मश से अच्छी तरह मारना  
हिए। इसके बाद गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर  
में कपड़ों को भिगाना चाहिए। इस पानी में यदि अमोनिया  
डाल दिया जाय, तो सफाई करने में बड़ी सुविधा होगी। पानी  
डालने के बाद कपड़ों को हाथ से अच्छा मश से मलने की  
जरूरत नहीं। क्योंकि इन कपड़ों को मलने से वे खराब हो  
ते हैं। कपड़े जब बहुत देर तक भींगते रहेंगे, तब वे अपना मूल  
प ही छोड़ देंगे। अब मूल पानी में उतर जावे, तब कपड़ों को  
नी से निकालकर नमक के पानी में डाल दे; और हलके हाथ से  
थो निचोड़े। इन कपड़ों पर साबुन कभी न पिसना चाहिए।

सर्ज धोने का ढंग इससे कुछ निराला है। इसको धोने के लिए  
डे पानी में साबुन का फेन निकालना चाहिए; और उसमें सर्ज  
बहुत थोड़ी देर भिगोकर फिर उसको तुरन्त गरम पानी में डाल  
ना चाहिए। इसके बाद उसको निचोड़कर छाया में सुखाना चाहिए।

### घन्वे इत्यादि साफ करना

(१) कपड़े पर से लोहे के घन्वे साफ करने के लिए निम्बू के  
स में नमक मिलाकर मलना चाहिए। चाय और कद्दू के दाग  
हागे के पानी से दूर हो जाते हैं।



(२) गरम सिरके से सकेदी अथवा चूने के घन्ने दूर किं सकते हैं ।

(३) मलमल या धारीक कपड़ों पर यदि घास के घन्ने लगें तो उन घन्नों को बढ़िया साबुन और बेकिंग पाउडर से ५ तरह रगड़ डालो ; और उसको बीस मिनट तक लगा रहने दो । गरम पानी से धोकर धूप में सुखा लो ।

(४) यदि कपड़ों में धारनिश लग जाय, तो वह अमोनिया । सारपीन से खूब साफ हो जाता है ।

(५) यदि किसी कपड़े पर फजों का दाग या धब्बा पड़ जाय तो उसे साबुन से कमी मत्त धो लो ; क्योंकि ऐसा करने से दाग पक्का हो जाता है । कोई भी फज अथवा बनस्पति का दाग पड़ने पर तुरन्त ठंडे पानी से धो डाला जाये, तो वह साफ हो जाता है ; यदि दाग सूख गया हो, तो कपड़े को किसी बर्तन के मुल पर रख कर उसको खूब कम कर लान लो ; और फिर घन्ने पर पड़े रंग में गरम पानी डालो । यदि फिर भी घन्ने का कुछ निशान रह जाय तो उसे निम्बू के रस में मिलाकर धूप में सुखा डालो ; और फिर सादे पानी में धो लो ।

(६) स्याही के दाग साफ करने के लिए भी साबुन और गरम पानी का उपयोग न करना चाहिये ; बल्कि उबतुल रोखि से निम्बू के रस से ही इनको भी साफ करना चाहिये ।

दर्रा या चटई पर पड़े हुए स्याही के दागे धोने सूखा नदर हो जाने हैं ।

(८) यदि ऊनी कम्यल पर तेल गिर आय, तो यह दही से धिल-साफ हो जाता है ।

(९) ऊनी कपड़े के धब्बे छुड़ाना—नीचू के अर्क में पानी मिला-गरम करो; और फिर साफ़ कपड़े से धब्बों पर यही पानी रगड़ो ।  
 ५५ देर बाद उस ऊनी कपड़े को खुली हवा में सुखा लो ।

(१०) साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना—पानी में थोड़ा सा ज़ाग मिलाकर साटन और रेशम पर समुद्रफेन से धीरे-धीरे ढो ।  
 पड़ने के कारण जो मामूली धब्बे पड़ जाते हैं, वे छूट जाते ।

### कुछ अन्य सूचनाएँ

(१) रेशमी लेस या फीते को यदि धोती या अन्य कपड़े पर से तारे बिना साफ़ करना हो, तो इसका स्वयं से अच्छा उपाय यह है थोड़ी सी स्प्रिट एक बर्तन में डालकर उसमें एक त्रश खूब गो लो; और लेस पर, जब तक यह साफ़ न हो, फेरते जाओ ।  
 ५५ ध्यान रहे कि त्रश को बार-बार स्प्रिट में साफ़ करते जाना चाहिए, नहीं तो एक स्थान का मैल दूसरे स्थान में लग आया ।

(२) धोने के पीछे कपड़ों को हाथ से खींचकर उनकी शिकने ढा देनी चाहिए; क्योंकि इसी करने से कपड़े कमजोर हो जाते हैं ।

(३) साधुन को धोलने के लिए, चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े करने ५५ अपेक्षा, कट्टूस में रगड़कर निकालना अधिक उपयोगी है ।  
 ५५ से वह जल में जल्दी घुल जाता है; और कपड़े का मैल भी शीघ्र ढता है ।

(४) कम्बल या फजालैन के कपड़ों को धोते समय यदि एक सेर पानी में एक बड़ा चम्मच भर गजोसरोंन भिजाकर धोया जाय तो कपड़े सख्त नहीं होते; और सिङ्कड़ते भी कम हैं।

(५) धब्बेवाले कपड़ों को साफ़ करने के लिए उनमें पहले एक पाय के चम्मच भर “कोम आकू टारटार” को छिड़के ठंडे पानी में भिगो रखो; और फिर मामूली तरह से धो डालो।

(६) काले कपड़ों के धोने में साबुन रंगना न चाहिए; पहले कपड़े को गरम पबले हुए साबुन के पानी में दुबोना चाहिए; और फिर कई बार गरम पानी में हिला-दिलाकर धोना चाहिए। इसके बाद अन्त में ठंडे पानी से धो डालना चाहिए।

## पांचवां अध्याय

### कपड़े रँगना

स्त्रियों में कपड़े रँगकर पहनने का बहुत रिवाज है। इसमें लाखों रुपया हमारे देश का विदेशों में चला जाता है। सिवाय रंगरेजों के भरोसे भी पराधीनता का अनुभव करना पड़ता है। इसलिए यदि अपने घर में ही स्त्रियाँ देसी रंग तैयार कर रँग लिया करें, तो गृहस्थों में जहाँ पैसे को बचत हो जाय, रंगरेजों के दरवाजों पर मटकते रहने की भी पराधीनता मि

जायगी। इसी विचार से हम नीचे कुछ देशी रँगों से कपड़े रँगने की विधि लिखते हैं। आशा है कि हमारे घरों की देवियाँ इन प्रयोगों से लाम उठावेंगी। सीखनेवाली स्त्रियों और लड़कियों को पहले पुराने कपड़े के टुकड़े को रँगकर, पीछे से अन्य कपड़ों को रँगना चाहिये, जिससे इन रीतियों पर उनके विश्वास हो जाय।

(१) पीला या बसन्ती—एक छटाक इस्त्री को पहले अच्छी तरह पीसकर पानी में छान लें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा फिटकरी का पानी मिलावें और फिर उसमें कपड़े को अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ डालें। कपड़ा जितना अधिक भिगेगा, उतना ही गाढ़ रँग बड़ेगा। रँगने के बाद कपड़े को छाया में सुखाना चाहिये। यह रँग कच्चा होगा।

(२) हरा रँग, पक्का—नीले और पीले रँग के संयोग से हरा रँग होता है। इसलिये पहले कपड़े को पक्के नीले रँग में रँग लें। फिर दूसरे दिन इस्त्री के थोड़े से हुए पानी में रँगकर छाया में सुखावें। इसके बाद फिर फिटकरी के पानी से कपड़े को धोकर सुखा लें।

(३) बैंगनी, पक्का—पतंग का घूर्ण आध पाव, फिटकरी चौथाई छटाक पाँच सेर पानी में पन्द्रह मिनट तक उबालकर छान लें। इसके बाद दस गरम सत में पन्द्रह मिनट कपड़ा भिगोकर निचोड़ लें। फिर चौथाई छटाक सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर उसमें दस मिनट तक कपड़े को भिगोवें। इसके बाद कपड़े को निचोड़ कर छाया में सुखा लें।

(४) यादामी, पक्का—आधी छटाक हीराकश को पोंच गरम पानी में घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवें। फिर उसको निचोड़ लें। इसके बाद छटाक भर घूने को पोंच पानी में घोलकर दूध की तरह बना लें। फिर वसं करो। घोलकर इस घूने के पानी में अच्छी तरह भिगोवें। फिर उसको निचोड़कर सुखा लें। जब कपड़ा अच्छी तरह सूख जाय और उस पर यादामी रंग चमकने लगे, तब फिर उसको साफ पानी से धोकर सुखा लें।

(५) सुआपंखी—पहले कपड़े को हलके नीला से रेंगे। फिर टेसू के फूलों का रंग निकालकर उसमें रेंगे। कपड़ा सूख जाने के फिटकरी के पानी से धो डालें।

(६) घानी रंग पक्का—पाँच सेर पानी में पाव भर चनार के छाल आध घंटे तक चबाकर सत निकालें। फिर इस गरम सत में पाव घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद छटाक फिटकरी पाँच सेर पानी में घोल कर उसमें पन्द्रह दिन तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। फिर एक छटाक सोने के पाँच सेर पानी में घोलकर कपड़े को पन्द्रह मिनट भिगोवें। फिर निचोड़कर जमको साफ पानी से धो डालें। अनार की छाल के बदले इरों का प्रयोग भी किया जा सकता है।

(७) गुलाबी, पक्का—आधी छटाक मायुन के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर हंडू मेर गरम पानी में घोल दीजिए। इसमें कपड़ा पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालिये; और फिर मुला सीजिये। इसके बाद पाव भर मन्नीठ का गुल और पाव

छाँक फिटकरी पाँच सेर पानी में डालकर एक बड़े वर्त्तन में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। इसके बाद कपड़े को उसी वर्त्तन में छोड़कर एक लकड़ी से अच्छी तरह हिलाते रहिये, जिसमें मजिष्ट का चूर्ण पड़े पर अच्छी तरह लग जावे। इस प्रकार एक घंटे तक खूब सीसी आँच में कपड़े को पानी में गरम करें और बीच-बीच में लकड़ी से चलाते रहें। इसके बाद कपड़े को निचोड़कर एक छाँक छोड़ा और पाँच सेर दही में आध घण्टे तक डबालकर सुखा लीजिये।

( ८ ) करघई पक्का—आध पाव कत्ये का चूर्ण पाँच सेर पानी में आध घण्टे तक डबालकर सत तैयार करें। फिर उसी गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद आधी छाँक लाल कसीस ( बाइक्रोमेट ) पाँच सेर गरम पानी में घोलकर उसी में आध घंटे तक कपड़े को भिगोरें। इसके बाद साफ पानी में धोकर कपड़े को सुखा लें।

( ९ ) कासनी—आधी छाँक नील को दारि सेर पानी में डाल कर कपड़े को रँगकर सुखा लीजिये। फिर कुसुम के फूलों का रँग निकाल कर उसमें कपड़े को रँगिये। इसके बाद सटाई या फिटकरी के पानी में धोकर सुखा लीजिये।

( १० ) नारङ्गी—हरसिंगर के फूलों को पानी में चौटाकर उसमें कपड़ा रँग लीजिये। इसके बाद कुसुम के पानी में रँगकर सुखा लीजिये, फिर सटाई के पानी से धोकर सुखा लीजिये।

( ७ ) काला, पक्का—मुड़ का सीरा एक सेर। पानी दस सेर।

लोहे के टूटे-फूटे वर्तन या फील फटे\* इत्यादि एक या दो शोरे को पानी में घोलकर एक मिट्टी के वर्तन में रखिये। लोहे के टुकड़ों को एक कपड़े में बांधकर इस शोरे के पानी में भिगो दीजिये फिर घड़े को एक पतले कपड़े से ढक दीजिये। पाँच छै दिन शीरा सड़कर सिरके की तरह बन जाता है। बीच-बीच में एक लकड़ी से अच्छी तरह दिला देना बहुत जरूरी है। इसके पाव भर हरे के चूर्ण को पाँच सेंर पानी में आध घंटे तक कूट कर सत बना डालें। इस सत में आध घंटे तक कपड़े को निचोड़ डालें। फिर कपड़े को सुखाकर आध घंटे तक के पानी में भिगोवे; और फिर सुखा लें। चौबीस घंटे के फिर उसी रीति से हरे के सत और लोहे के पानी के द्वारा रँग कर सुखा डालें। इसी रीति से तीसरी बार भी रँगने से अच्छा पक्का रंग कपड़े पर आ जायगा। लोहे का बार-बार बनाने की आवश्यकता नहीं। एक ही बार बनाया पानी कई बार काम दे सकता है; परन्तु प्रत्येक बार थोड़ा हरे का सत और लोहे का पानी मिलाते जाना चाहिये। हर लोहे के पानी में कपड़े को भिगोने पर कपड़े को अच्छी तरह लेना आवश्यक है। तीन बार इस तरह कपड़े पर काला रंग लेने पर एक या दो दिन धूप में सुखा कर साफ पानी से धो डालें।

\*मोर्चा लगा हुआ लोहे के टुकड़ों को काम में नहीं लाना चाहिए; यदि मोर्चा लगा हुआ हो, तो गरम करके पीट लेने से मोर्चा छूट जाय पुराने दिन के खच्चों और कनस्टों को काटकर भी काम बड़ा सफल है।

राहिये । धोने पर पहले तो कुछ काला रंग अवश्य छूटेगा, पर पीछे से पक्का रहेगा ।

( ८ ) गुलाबी कच्चा—यह रंग कुसुम के फूल से निकलता है । कुसुम के फूल में दो प्रकार के रंग होते हैं—एक पीला और दूसरा लाल । पीला रङ्ग सादे पानी में निकल आता है; पर लाल रंग शारयुक्त पानी से निकाला जाता है । कपड़े पर गुलाबी रंग रँगने से पहले कुसुम के फूल का पीला रंग इस प्रकार धो लेना चाहिये—

पाँच छटाक कुसुम के फूल एक मिट्टी के बर्तन में थोड़ी देर तक भिगो दीजिये । फिर उन फूलों को निचोड़कर पीला रंग निकाल डालिये । जब तक पानी में पीला रंग निकलते रहे, फूलों को धोते रहिये ।

इसके बाद चौथाई छटाक सोडे को ढाई सेर पानी में घोलकर उसी में उस धुले हुए फूलों को भिगो दीजिये । ऋतीव दस मिनट के बाद फूलों को निचोड़कर सब लाल रंग निकालकर दूसरे बर्तन में रखिये । फिर इसी रंग में दस मिनट तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ डालिये । अब कपड़े पर कुछ सुनहली चमक आ जायगी । इसके बाद पाव भर खट्टे नीबू का रस ढाई सेर पानी में मिलाकर उसी में उस रंगे हुए कपड़े को कुछ देर तक भिगोइये । इससे उपर्युक्त सुनहली रंग का कपड़ा गुलाबी रंग का हो जायगा । नीबू का रस खूब खटा होना चाहिये । यदि नीबू न मिले, तो ४ या ५ छटाक कच्ची या पकी इमली या कच्चे आम को पीसकर पानी में घोलकर छान लीजिये । यह खटा पानी भी



कपड़े पर लगते ही उसको गुलाबी बना देगा। यदि रंग न करना हो, तो उपर्युक्त क्रिया फिर एक बार करनी चाहिए।

( ६ ) खाकी, पका—आध पाव हरे के चूर्ण को पांच सेर पानी में आध घंटे खोलाकर सत बनावें; और उस सत में आध घंटे कपड़े को डुबो कर रखें। इसके बाद छटांक भर लाल कसीस के पांच सेर पानी में धोलकर उसी में आध घंटे कपड़े को भिगोकर साफ पानी से धो डालें।

( १० ) गेरुआ पकका—पांच सेर पानी में आध सेर गरम छाल आध घंटे तक उबालकर उसका सत बना लें। इस सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद आध पाव फिटकरी पांच सेर गरम पानी में धोलकर एक मिनट तक कपड़े को भिगोयें; और फिर निचोड़कर पांच सेर गरम पानी में आध पाव सोडा धोलकर उसमें आध घंटे तक कपड़े रखें; और फिर उसको निचोड़कर साफ पानी से धो डालें।

( ११ ) लाल, पका—कुसुम, मजीठ, लाख, लाल चन्दन, साँझ के पत्ते, श्यादि वस्तुओं से लाल रंग तैयार हो सकता है। इस यहाँ पर मजीठ से लाल रंग तैयार करने की विधि लिखते हैं।

मजीठ में लाल रंग रँगने के पहले कपड़े को फिटकरी, सोडा और साबुन के पानी में भिगोना पड़ता है। चीनों प्रकार का पत्ता अलग-अलग बनाकर रख लेना चाहिए।

फिटकरी का पानी—पांच छटांक फिटकरी को महीन पीस कर पांच सेर पानी में धोलकर एक निट्टी के घड़े में रखें।

सोटे का पानी—आध सेर सोटे को पांच सेर पानी में धोकर

हर एक दूसरे मिट्टी के पड़े में रंगें। यदि मोटे में मिला मिलाने, तो पानी को छान लें।

साबुन का पानी—इंद्र पाव बढ़िया करे। पोंने का साबुन पोंने में पानी में छोटे-छोटे टुकड़े करके घोल लीजिए। पानी के साथ गरम करने में साबुन पुन जायगा।

इसके बाद मिट्टरी का पानी पीछे मुँह के बर्तन में रंगें; और कममें इंद्र पाव मोटे का पानी पोंने-पोंने छोड़ने जायें। मोटे के पानी को पड़ने छोड़ने ही मिट्टरी का पानी गलेद हो जायगा; और इंदी की तरह एक गलेद बस्तु बर्तन में नीचे बैठ जायगी। मिट्टरी के पानी को एक लकड़ों में गूँथ बलाने रदिये। मोटे का पानी और छोड़ने पर मिट्टरी का पानी पीछे-पीछे गारु हो जायगा। इसके बाद मोटे का पानी बहुत पोंदा-पोंदा, यहाँ तक कि एक-एक पूँद करके, मिट्टरी के पानी में छोड़ने रदिये। यदि सब मोटे के पानी में मिट्टरी का पानी गारु न हो जाये, तो फिर और मोटे का पानी मिलाना आवश्यक नहीं है। यही मिलाया हुआ पानी काम दे सकेगा। ज्यादा देर तक रंग छोड़ने में बह ग्रास हो जायगा; और फिर काम न देगा। इस तरह बनाये हुए पानी में आप पोंने तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निबोड़कर सुखा लें। इसके बाद बारह घंटे तक कपड़े को हवा में फैला रखें।

इसके बाद उपर्युक्त विधि से फिर एक बार मिट्टरी का पानी बनाकर आप पोंने तक कपड़े को भिगोइये; और फिर निबोड़कर सुखाकर बारह घंटे हवा में रक्षिये।

इस प्रक्रिया के बाद फिर साबुन का पानी लीजिए; और

उसमें कपड़े को छोड़कर आध घंटे तक हिलाने रहिये । इसके बाद कपड़े को सुराकर बारह घंटे हवा में छोड़ रखिये । इसके बाद फिर एक बार उपर्युक्त मिट्टिफरी और सोड़े का पानी बनाकर आध घंटे कपड़े को भिगोकर सुरा डालें; और फिर आध घंटे तक हवा में फैलाये रखें ।

इतनी सब प्रक्रिया करने के बाद वह कपड़ा इस हालत में आवेगा कि उस पर मजीठ का रंग बहुत बढ़िया चढ़ेगा । उसके निम्नलिखित रीति से चढ़ाइये—

पाव भर मजीठ का चूर्ण, जो मैदे के समान बारीक बिसा हुआ हो, पांच सेर पानी में छोड़कर उसमें कपड़ा डालिये, और एक लकड़ी से अच्छी तरह चलाते रहिये, जिससे चूर्ण कपड़े में घुल जावे । इसके बाद कपड़े को बर्तन में रखकर धीमी आंच पर गरम कीजिए । कपड़े को लकड़ी से हिलाते रहिये । इस तरह आध घंटे तक उवाला कर कपड़े को निचोड़कर अच्छी तरह भाड़ डालिये । उवालाने के समय जितना ही अधिक कपड़ा लकड़ी से चलाया जायगा, उतना ही सुन्दर और एक सा रंग चढ़ेगा ।

इसके बाद फिर एक छटांक सोड़ा पांच सेर पानी में डालकर उसमें आध घंटे तक कपड़े को उवालिये, इससे रंग और भी गहरा हो जायगा; और यदि रंग को अधिक गाढ़ा करना हो, तो कि एक बार कपड़े को साबुन के पानी की प्रक्रिया करके उपर्युक्त मजीठ के चूर्ण और सोड़े के पानी की प्रक्रिया कीजिए ।

मजीठ से लाल रंग रँगने की उपर्युक्त कृति बहुत धैर्य की है

मंमट की है; पर रंग पका होता है। यों तो मामूली रंग कुसुम, लाल इत्यादि से रँग जा सकता है।

(१२) काही—रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी में भिगो दे। फिर सवेरे पहले कपड़े को छलके नील के पानी में रँग लेवे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डालना चाहिए।

(१३) सवज काही—पहले कपड़े को हल्दी के पानी में रँग लेवे। फिर हल्दी को आग पर चौटा कर रंगे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(१४) काकरेजी—पहले सवा पाव, महावर आध पाव, हिर-मिर्जी और माजूफल, दोनों मिलाकर तीन छटाक, इन सब को दो सेर पानी में चौटाकर छान ले। फिर इसी में कपड़ा रँग लेवे।

(१५) केसरिया—प्रथम मजीठ को पानी में उबालकर रंग निकाल ले। इसके बाद अनार के छिलके तथा हर-सिंगार की कंडी, दोनों को लेकर एक साथ पानी में भिगोकर रंग निकाले। इसके बाद वक्त दोनों रंगों को मिलाकर कपड़ा रँग ले।

ऊपर पानी और अन्य चीजों के परिमाण अलग-अलग दिये गये हैं। जैसे और जितने कपड़े रँगने हों, उसी हिसाब से मिश्रण तैयार करना चाहिए।

# छठवां अध्याय

## फसल पर सामान खरीदना

गृहस्थ के लिए यह आवश्यक है कि वह प्रत्येक फसल पर इकट्ठा सामान खरीदकर रख ले। साज भर अथवा छै महीने के लिए एक-पारंगी सामान खरीदकर रखने को प्रणाली सब अच्छे-अच्छे कुटुम्बों में देखी जाती है। इसलिए जिनको नवीन गृहस्थों जमानों हो, अथवा जिनको गृहस्थी पुटाना है; पर उक्त परिपाटी अभी तक प्रचलित नहीं है, उनको भी इस लाभदायक प्रणाली का अनुकरण करना चाहिए। खरबत पड़ते ही बार-बार बाजार को दौड़ना अनेक कारणों से गृहस्थ के लिए लाभदायक नहीं है। इस प्रकार बार-बार फुटकर सामान खरीदने से जो हानियाँ होती हैं, उनका वर्तमान नीचे किया जाता है:—

(१) थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार सौदा खरीदने से बहुत-मैदूना मिलता है। क्योंकि फुटकर और थोक सौदे का भाव एक नहीं हो सकता।

(२) बार-बार बाजार करने से समय भी बहुत खराब हो जाता है।

(३) मौदा जब थोड़ा ही खरीदना होता है, तब खरीदनेवाला बार जगह-देखकर मौदा नहीं खरीदता, इसलिए सौदा अच्छा भी

नहीं मिलता। जैसा कोई दूकानदार दे देता है, वैसा ही लेना पड़ता है।

✓(४) समय पर चीज न रहने के कारण घर के काम की व्यवस्था भी बिगड़ती है; और कभी-कभी कठिनाई में भी पड़ना होता है।

✓(५) थोड़ी-थोड़ी चीज खरीदने से गृहस्थी में वरफ्त नहीं होती। खर्च बहुत पड़ जाता है।

इसलिए जहाँ तक हो सके, गृहस्थ को अपनी गृहस्थी का सब आवश्यक सामान फसल पर एकदम ही खरीदकर रख लेना चाहिए।

यह ठीक है कि भिन्न-भिन्न स्थानों में भिन्न-भिन्न फसलों का समय भी भिन्न ही भिन्न होता है; और रेल तथा तार के कारण अब हमारे देश की भिन्न-भिन्न फसलों में कुछ अन्तर भी पड़ गया है। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी चीज की फसल हमारे यहां खतम हो जाती है, और फिर वही चीज किसी दूसरे प्रान्त से आकर हमारे यहां खूब सस्ती बिकने लगती है। (पंजाब का गेहूँ जब इन प्रान्तों में आ जाता है, तब भाव में बहुत अन्तर पड़ जाता है) जो हो, फसल पर प्रत्येक चीज कुछ न कुछ सस्ती अवश्य मिलती है; और नवीन होने के कारण वह अच्छी भी होती है। कुछ मुख्य मुख्य चीजों की फसल का समय नीचे दिया जाता है। गृहस्थों को इससे लाभ उठाना चाहिये।

चीज का नाम	(सस्ती और अच्छी मिलने का समय)
✓ गेहूँ (१) ...	(14/3/51) → वैशाख
र जब ...	...
✓ चना (२) - ...	...

चाँच का नाम	सस्ती और अच्छी मिलने का समय
४ अरहर	(14 अक्टूबर से 13 नवंबर) वैशाख
५ सरसों	...
६ राई	...
७ धलसी	...
८ कुसुम (वर्गे)	...
९ मटर ✓	...
१० मसूर	...
११ रेंकी	...
१२ धनियां = (3)	...
१३ मेथी	...
१४ खीरा = (4)	...
१५ अजवाइन	...
१६ पोस्ता-दाना	...
१७ हल्दी ✓ = (5)	...
१८ ज्वार	...
१९ बाजरा (6)	(18 अक्टूबर से 13 नवंबर) आगहन
२० उड़द = (7)	...
२१ मूँग = (8)	...
२२ तिल	...
२३ तिली	...
२४ मोथी	...
२५ मक्का	...

आसल (कार)  
11th Sep to

I का नाम	सस्ती और अच्छी मिलने का समय	
मङ्गुआ	...	... कार (आसौ)
काहुन	...	... "
सावां	...	... " (14 Oct)
रामदाना	...	... " 13 Jan
बादल 9	(14 Nov - 13 Dec)	व आर्मी (अगहन) पौष
गुह (10)	...	... (14 Nov) माघ
कपास, रुई	(14 Oct ते 13 Nov)	... कार्तिक (अगहन) शीतल
ईपन	...	... शीतल (अगहन) पौष या जेठ-वैशाख
सम्पाकू	...	... शीतल अगहन, पौष
गोद-बबूल	...	... जेठ-वैशाख
लाल मिर्च	...	... (शीतल) (अगहन, पौष)
सिंचाई	...	... पौष-माघ
मूँगफली	...	... " (14 Oct ते 13 Nov)
गजी-नाका (कपड़ा)	...	... (कार) कार्तिक

घी, शक्कर, तेल, गरी, गुहारा, मर्याना, बाराम, इलायची, लौंग, मेरु, इत्यादि चीजें समय-समय पर महँगी और सस्ती होती रहती हैं। परन्तु मसाले की चीजें अधिकतर अन्यान्य देशों से आने के कारण जाइों में सस्ती मिलती हैं। इसलिए इसी प्रसल में साल भर या छै मास के लिये खरीदकर रख छोड़ना चाहिये। गृहस्थों में उर्ध्व होनेवाला सब सामान यदि इस प्रकार एकदम खरीदकर रखा जायगा, तो उर्ध्व कम पड़ेगा, स्त्रियों के चीज के लिए तंग न होना पड़ेगा, और गृहस्थों में सब प्रकार से आराम रहेगा।



# सातवां अध्याय

## आभूषण

हमारे देश में सोने, चाँदी, मूँगा, मोती, और अनेक रत्न जटित आभूषणों की बाल बहुत प्राचीनकाल से चली आती। प्राचीन काल में हमारा देश बहुत समृद्धिशाली था; और पोरी-इत्यादि का नाम-निरान भी नहीं था। बिर्हीसो यात्रियों तक ने ग्रन्थों में लिखा है कि भारतवर्ष के लोग सच्चे और ईमानदार यहाँ तक कि परो में ताला इत्यादि लगाने की प्रथा ही न थी। लोग मुरख भी नहीं सोते थे। पर अब हमारा देश युमुत्ति है; जैसा कि संस्कृत में एक कहावत है कि— “वनुक्षिः किं न करोषाम्”—भूदा आदमी क्या पाप नहीं करता—अर्थात् जब आदमी दरिद्री हो जाता है, उसको खाने-पहने की नहीं मिलता। ता पोरी, दाढ़ा, घूम, बेईमानी, जिस तरह से हो सकता है, प्राप्त करके अपना काम चलाता है। यही वशा इस समय हमारे देश की हो गयी है।

ऐसी दशा में हम लोगों के सामने यह प्रश्न उरस्थित है कि आभूषणों की हमारे लिए कहां तक आवश्यकता है। बड़े और पतले पारों की बात हम नहीं कह सकते; क्योंकि उनके पास बहुत अधिक पैसा होता है कि वे, अपनी सब आवश्यकताओं की पूर्ति के बाद, आभूषण बनवा सकते हैं; और उन आभूषणों को ब्यापारियों और नौकर-चाकर तथा मित्राहो भी रख सकते हैं—यही हम

कभी कभी घोरता उठाना पड़ता है। परन्तु साधारण गृहस्थों तथा गरीब लोगों को आभूषण बनवाने की संस्कृति में कभी न ना चाहिए।

यद्यपि आभूषणों से इतना लाभ अवश्य हो सकता है कि, जो पैसा और किसी तरह से नहीं बचा सकते, वे समय-समय पर झी-झोझी बचत करके आभूषणों के रूप में कुछ द्रव्य अपने पास रख सकते हैं। परन्तु आभूषणों के व्यवहार से आजकल जितनी नैयाँ हैं, उनको देखते हुए उपर्युक्त लाभ कुछ भी नहीं है।

आभूषणों के रूप में बचत करके भी हानि ही विशेष है; क्योंकि भूषणों के रूप में जो पैसा हमारे पास बचत में रहेगा; उसमें नहीं हो सकती। पहले तो आभूषण बनाते समय सुनार ही उका बहुत सा भाग खा जाता है, फिर आभूषण व्यवहार करने लीय भी हो जाते हैं। उनका बचन कुछ न कुछ कम होता जाता। इसके सिवाय आवश्यकता पड़ने पर यदि हम उनको गिरवी में, अथवा बाजार में बेचने जायें, तो उनका दाम मुराकिल से उधा खा जाएगा। इसलिए आभूषणों में आर्थिक दृष्टि से कोई लाभ नहीं। जो पैसा हम आभूषण बनवाने में लगाते हैं, वही यदि हम किसी व्यापार में लगायें, अथवा सूद पर उठा दें, या किसी छोटी-मोटी बैंक में ही रखते जायें, तो उसमें वृद्धि ही होगी।

आभूषणों के व्यवहार से आजकल और भी बहुत सी हानियाँ। प्रायः स्त्रियाँ आभूषण इस विचार से पहनती हैं कि जो सुन्दर, वे और भी अधिक सुन्दर दिखाई दें; और जो सुन्दर नहीं हैं, उनमें कुछ सुन्दरता आ जाय। पर यह स्त्रियों का भ्रम है।

वास्तव में जो सुन्दर हैं, उनको आभूषण की आवश्यकता है ; और जो कुरूप हैं, उनमें आभूषण पहनने से कमी सुन्या ही नहीं सकती । बल्कि कुरूप भी जब आभूषणों से सजावट करती है, तब अक्सर लोग उनको देखकर ईर्ष्या के कारण कुरूप शरीर में आभूषण भी अच्छे नहीं लगते । परन्तु सुरुपता और कुरूपता की बात हुई । आभूषणों से जो हानियाँ हैं, उनको देखिये ।

आभूषण पहनने से स्त्रियों का शरीर कमजोर पड़ जाता है, खून की गर्दिश ठीक-ठीक नहीं हो सकती, जिससे शरीर पुष्ट होने पाता । बहुत सी स्त्रियाँ हाथों और पैरों में इचकड़ी और की तरह गहनों का बोझ लादे रहती हैं ; और उनके मार्ग पर मुश्किल हो जाता है । आभूषणों से स्त्रियों को स्वतंत्रता में भी बाधा पड़ती है । उनको आभूषणों के डर से कहीं आने-जाने से घेड़ा संकोच रहता है ; रात को सुख को नोद सो नहीं सकती । दिन-रात घर में तथा बाहर चोरों का भय लगा रहता है । कभी चोर या डाकू, रात को स्त्रियों के पैर के फड़े जब बल से उतार सकते, तब पैर ही काट डालते हैं; मेजों में नाक की और कान की बालियाँ फाड़ लेते हैं, जिससे स्त्री का अंग नष्ट हो जाता है ।

इस प्रकार आभूषण, जो स्त्रियाँ अपनी सुरुपता बढ़ाने के लिए पहनती हैं, वह उनकी कुरूपता का कारण बन जाते हैं । हिन्दू-उपनिषद् मानों के दंगे में प्रायः ऐसा देखा गया है कि हिन्दू-स्त्रियों को आभूषणों के कारण ही बड़ी बुरी तरह से बेचैन होना पड़ा है ।

। पहनाने के कारण हमारे देश के न जाने कितने बालक अब तक न से मार डाले गये हैं। हमारी सम्पत्ति में आज-कल यदि रत्नवर्ष से आभूषण का रिवाज उठा दिया जाय, तो चोर-डाकू र बदमाशों का चतना भय न रहे।

अद्वेष गृहस्थों को देखिये। उनके बंगलों में काठ के कर्तौघर र कपड़ों के बक्सों के सिवाय और कोई चीज ऐसी नहीं रहती जिसके चोरी जाने से उनको विशेष हानि पड़ानी पड़े। हमारे न से यदि चोर हमारे गहनों का एक डब्बा ही उठा ले जाय, तो गरी जन्म भर की कमाई चली जाती है।

कहाँ तक कहें, आजकल आभूषणों से हमको हानि के सिवाय ई लाभ दिखाई नहीं देता। इसलिये हमारी गृह-देवियों को विविध आभूषणों को छोड़कर शील, लज्जा, पावित्र्य, परोपकार, सेवा, ध्या, इत्यादि के ही आभूषणों का ग्रहण करना चाहिये। जब देश सुखिसाली हो, और राज्यव्यवस्था ठीक हो जावे; अर्थात् राज्यकर्ता रूप प्रजा के जान-माल की सुरक्षा का दायित्व पूरे सौर पर अपने पर ले लें, दुर्घटनायें बन्द हो जायें, तब फिर आभूषण की प्रथा लाई जा सकती है।

# आठवां अध्याय

## त्योहार, उत्सव और धर्मादाय

हम लोगों में अब जातीय त्योहारों और उत्सवों के मनाये जाने का रुचि कम होने लगी है। परिष्कृत शिक्षा और दीक्षा का कुछ बुरा प्रभाव हमारे जातीय जीवन पर पड़ा है कि, आज के सुशिक्षित लोगों की अपने धार्मिक और जातीय उत्सवों पर बहुत श्रद्धा नहीं रह गई है। यह बहुत बुरा लक्षण है। हम नहीं कह सकते कि हमारे घरों में जितने छोटे-मोटे विधियों प्रचलित हैं, सभी का उद्देश्य अत्यन्त उच्च है; परन्तु हाँ, हम निरसंकोच कहेंगे कि हमारे जातीय त्योहारों में अनेक ऐसे त्योहार हैं कि जिनका उद्देश्य बहुत ऊँचा है। यह बात दूसरी है कि हमें इनके पाकर उनमें बुरे रीति-रिवाज भी प्रचलित हो गये हैं— शीबाली पर जुआ खेलना और होली पर गाली बकना। हमें त्योहारों में यदि कुछ बुराईयाँ आ गई हैं, तो हमको उनका संशोधन करना चाहिये। यह नहीं कि, हम उनका मनाना ही बन्द कर दें। वास्तव में जातीय त्योहारों और उत्सवों में सम्मिलित होकर हमें अपने स्वदेशाभिमान का एक बड़ा भारी लक्षण है। यूरोप और अमेरिका, इत्यादि देशों के लोग, कि जिनका हम सब लोगों को अनुकरण करना चाहते हैं, अपने जातीय त्योहारों की रीति-रिवाजों को ध्यान में नहीं रखते हैं; और यही कारण है कि उनकी राष्ट्रीय

नायक है। इसलिए हमारे देश के प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह अपने पवित्र त्योहारों की रक्षा करे। श्रावणी, दशहरा, दीवाली, वसन्तपंचमी, होली, रामनवमी, कृष्णाष्टमी इत्यादि त्योहारों के दिन सब लोगों को मिलकर अवश्य आनन्द मनाना चाहिए। इसमें कोई हानि नहीं है। हमारे घरों की स्त्रियों में अभी बहुत कुछ भद्रा पावती है। पुरुषों को इस विषय में उनसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए; और उनके प्रत्येक धर्मकार्य में सहानुभूति दिखलाकर उनकी सहायता करनी चाहिए।

त्योहारों और धार्मिक व्रतों में किञ्चल-अर्चों से अवश्य धन्यता चाहिए। कुछ मध्यम श्रेणी के लोग और गरीब लोग उधार द्रव्य लेकर त्योहारों पर खाने-पीने और कपड़े में खर्च करते हैं। यह अवश्य घुरी बात है। प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को अपनी आर्थिक दशा के अनुकूल ही त्योहारों पर खर्च करना चाहिए। श्रम लेकर दूध, मलीदा उड़ाना उचित नहीं है। जो स्थिति परमात्मा ने हमको दी है, उसी में सन्तुष्ट रहकर उद्योग के द्वारा अपनी स्थिति सुधारना चाहिए।

राष्ट्रीय और जातीय त्योहारों के अतिरिक्त हमारे घरों में और कई प्रकार के धार्मिक और सामाजिक व्रतों का अनुष्ठान करते हैं। जैसे सोलह संस्कारों में पुत्र-जन्म, शुंढन-कन-द्वेदन, यक्षोपवीत, विवाह, अन्त्येष्टि, श्राद्ध, भागवत या सत्यनारायण की कथा का उत्सव, गया इत्यादि तीर्थों से वापस आने पर भोज, इत्यादि अनेक धार्मिक व्रतों का अनुष्ठान मनाये जाते हैं। इन व्रतों पर इष्ट-मित्र-कुटुम्बी और माझियों का भोज करने में सभी गृहस्थों को बहुत सा द्रव्य खर्च

करना पड़ता है। जब हमारा देश सब प्रकार से समृद्ध सम्पन्न था, तब हमको ऐसे उत्सवों पर पैसा खर्च करने में फठिनार्द्ध प्रतीत नहीं होती थी; पर अब हमारा देश कंगाल हो गया। गरीब-अमीर सभी जीवन-कलह से त्रस्त हो रहे हैं। मध्यम के लोगों की तो और भी अधिक दुर्दशा है। इसलिए अब वस्तु उत्सवों में, जहाँ तक हो सके, कम खर्च करना प्रत्येक गृहस्थ परम कर्त्तव्य है। कुछ लोग झूठों प्रविष्टा के आवेश में शादी-व्याह इत्यादि के उत्सवों पर हजारों रुपये फूँककर धन अथवा कर्ज़ बन जाते हैं; और जन्म भर दरिद्रता का दुख मों हैं। इस प्रकार के खर्चों से विशेषकर ब्राह्मण, क्षत्रिय और राजा आदियों तबाह हो रही हैं। लड़के और लड़की, दोनों पर बुद्धिमान् लोगों का कर्त्तव्य है कि, वे जातीय हित के लिए खर्चों को बिलकुल कम कर दें; और जो द्रव्य इस प्रकार के उनके अन्य उपयोगी कामों में लगावें। बसो पैसे से वे कान व्यापार को बढ़ावें, लड़के-लड़कियों को उच्च शिक्षा दिलावें, जिससे उनका जीवन बच सके।

तीर्थयात्रा, ब्राह्मण-भोजन, और देवताओं की मानता इत्यादि में हमारे देश के लाखों रुपये खराब हो जाते हैं। हम नहीं जानें कि ये काम न किये जायें; पर अपनी आमदनी में से जितना हित हम इन कामों में सुविधा के साथ खर्च कर सकते हैं, उतना ही कर दें। रुढ़ियों अथवा विरादरी के बन्धन में पड़कर हम कल्प सर्वस्व स्वाहा न कर दें। देवता और ब्राह्मणों को प्रसन्न करने के लिए बहुत द्रव्य खर्च करने की आवश्यकता नहीं। ये तर्क

भाव के मुखे होते हैं। पत्र, पुन, फन, जल, इत्यादि जो कुछ वन  
फड़े, भक्ति-भाव से उनको अर्पित करना और उनके हाथ जोड़ना  
सत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है।

यदि कोई भोज या दावत देने का अवसर अनिवार्य जान पड़े,  
तो बहुत ही सादगी के साथ काम चलाना चाहिए। बहुत सी  
मछाई और पकवानों में पैसा खर्च करना किञ्चित् है। खानेवालों  
की सिर्फ थोड़ी देर की तुष्टि और पुष्टि होती है; और कभी-कभी  
दावतें खाकर लोगों की तबियत भी खराब हो जाती है। बहुतसा  
सामान पक्षियों में खराब जाता है। लोगों में सिर्फ अपनी शान  
देखाने के लिए इस प्रकार की किञ्चल-खर्ची करना मूर्खता है।  
लोपियों में आमह-पूर्वक परोसना और खानेवालों को अनिच्छा-  
पूर्वक खाने के लिए लाचार करना भी बहुत हानिकारक है।

महमानदारी और अतिथि-सेवा गृहस्थ का धर्म है। जिस  
समय घर में कोई महमान या अतिथि आवे, स्त्रियों को अपने घर  
की सफाई और ठीकठाक का प्रबन्ध रखना चाहिए। स्वयं शान्त  
और प्रसन्न रहकर आनन्द-पूर्वक अभ्यागतों को सन्तुष्ट करना  
चाहिए। सब आवश्यक वस्तुओं का पहने हो से प्रबन्ध करके  
अपनी सामर्थ्य के अनुसार अतिथिसेवा और महमानदारी करना  
सत्येक गृहिणी और गृहस्थ का परम-व्यवहारी कर्त्तव्य है।

साधु-संन्यासी, पंडा-पुरोहित, पुजारी, महन्त इत्यादि लोगों को  
दान-धर्म करने की प्रथा हमारे देश में अब भी बहुत प्रचलित है।  
नाना प्रकार के भेष धारण किये हुए अनेक स्त्री-पुरुष भीख मांगते  
फिरते हैं; और इन सब को भिक्षा मिलती रहती है। उन्मुक्त सब



श्रेणियों में मे बहुत से लोग काको धन भी इकट्ठा कर लेंगे गृहस्थ स्त्री-पुरुष सब प्रकार से उनको पूजते हैं। परन्तु इस प्रकार के दान-धर्म में गृहस्थों को उतना पुण्य नहीं होता, जितना वे साधु करते हैं। गीता में लिखा है कि देश, काल और पात्र को देख जो निष्काम दान किया जाता है, वही उत्तम दान-धर्म है। समय था कि जब हमारे घरों में धन बहुत था; और उपयुक्त श्रेणियों के लोग भी विद्वान् सदाचारी थे। तब उनको दान धर्मविहित कार्य था; पर अब तो उक्त लोगों का आचरण अधि में बहुत पतित होगया है। इसलिए उनके जो दान दिया जाता उससे गृहस्थों को पुण्य के बदले पाप ही लगता है। हमारा अभिप्राय नहीं है कि, उक्त लोगों में सच्चे दानपात्र बिलकुल नहीं। पर हां, बहुत ही कम हैं। इसलिए गृहस्थों को कर्मपरम्परा के अनुसार दान न करके सत्पात्रदेखकर दान करना चाहिए; और आमदनी का ध्यान रखकर दान देना चाहिए।

एक बात और है। हम लोगों की उपयुक्त धर्मादाय प्रणाली व्यक्तिशः कुछ लोगों का ही कल्याण हो सकता है। सार्वजनिक हित इससे कुछ नहीं होता। आजकल प्रायः सभी सभ्य देशों इस प्रकार की दान-प्रणाली प्रचलित हो रही है कि थोड़े द्रव्य दान से ही बहुत लोगों का हित हो; और वह हित भी स्थायी नहीं बना रहे। हमारे यहां धर्मशाला, कुएँ, तालाब, मन्दिर, द्वाय वृक्ष, पाठशाला, औषधालय, अनायालय इत्यादि धर्मार्थ के इसी दृष्टि से होते रहे हैं; और अब भी होते रहते हैं। वे सब अच्छे हैं। दीनहीन और अनाथ बच्चों की शिक्षा और उन

लेए किसी व्यवसाय का प्रबन्ध कर देने, अथवा ऐसे कार्य में धन देने से बड़ा पुण्य है। बीमारी और रोग की दशा में गरीब-गुणी और धनियों की सेवा करने अथवा इस काम में धनदान करने से धर्मादाय का सच्चा फल मिलता है। अपने देश और जाति की उन्नति का खयाल रखकर यदि हम एक पैसा भी दान करें, तो उसमें बड़ा धर्म है। महामारी, अकाल, अग्निसंकट, जलप्लावन या सूखा आने पर देशवासियों की सहायता करना परम पुरुषार्थ है। ऐसे कार्यों में जो रखाया पुण्य होता है, वह पुण्य किसी हट्टे-कट्टे साधु वैरागी इत्यादि को खिलाने-पिलाने से नहीं होता। बल्कि ऐसे लोगों को दान देने से देश में आलस्य, दुराचार और अनुशोभिता बढ़ती है, अतएव एक प्रकार का पाप ही होता है। इसलिये गृहस्थों को बहुत सोच-समझकर अपनी आमदनी का उचित भाग ऐसे कामों में खर्च करना चाहिये।

---

# नवां अध्याय

## यात्रा ✓

गार्हस्थ्य सुख के लिये कभी-कभी यात्रा करते रहना शुभ है। यात्रा करने से मनुष्य का मन बढ़ता जाता है, विस्तृत होता है। इसके सिवाय यात्रा में नाना प्रकार के प्राप्त सुन्दर-सुन्दर नगर और भाँति-भाँति के मनुष्यों का संगम इससे मनुष्य का ज्ञान बढ़ता है, चतुरता आती है। जो छोड़कर बाहर यात्रा करने कभी नहीं जाते, उनको तो “मूढ़क” की उपमा देते हैं। उनकी बुद्धि संकुचित रहती है। में नाना प्रकार का अनुभव प्राप्त करने से मनुष्य का हृदय विस्तृत हो जाता है; क्योंकि परदेश में नाना प्रकार के नवीन-नवीन प्राप्त का परिचय बढ़ता है। मनुष्य जाति से आत्मीयता उत्पन्न और दूसरों के सुख-दुख से अपने सुख-दुख का मिलान करने विस्तृत स्वर सदाशुभूति की वृद्धि होती है। “देशाटनं पंडितमित्रा इत्यादि पाँच बातें चतुरता उत्पन्न करनेवाली पतलाई गई हैं। देशाटन मुख्य है।

देशाटन या यात्रा कई निमित्तों से की जाती हैं। कई करने के लिये यात्रा करते हैं, किसी का हेतु सिर्फ नगर और विस्तृत स्थलों का दर्शन-भात्र होता है, कोई व्यापार-व्यवसाय के विस्तृत करते हैं। किसी निमित्त से भी यात्रा क्यों न की

पर माल में कम से कम एक बार गृहस्थ को यात्रा करने के लिए प्रवृत्त करके निकालना चाहिए। गृहस्थी के वर्ष भर के छत्र देशाटन के लिये भी कुछ द्रव्य आवश्यक निकाल रखना चाहिए। ऐसा न समझना चाहिए कि यात्रा करने में जो पैसा खर्च किया जायगा, वह व्यर्थ जायगा। नहीं, चाहे जिस भेखी का मनुष्य हो, उसको देशाटन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होगा—यदि धन का कोई प्रत्यक्ष लाभ न होगा, तो उसका चित्त ही प्रसन्न हो जायगा, उसकी आशाश्रयता में ही कुछ वृद्धि हो जायगी; नाना प्रकार का ज्ञान और अनुभव तो अवश्य ही बढ़ेगा। ये सब बातें ऐसी हैं कि जो मनुष्य की प्रत्येक प्रकार की वृत्ति के लिए बहुत आवश्यक हैं। इस लिए देशाटन में जो धन खर्च हो, उसको व्यर्थ कभी न समझना चाहिए।

तीर्थ-यात्रा करने की आल इमारे यहां बहुत प्राचीनकाल से है। जगन्नाथ, बदरीनाथ, रामेश्वर, द्वारका, ये चार धाम भारतवर्ष की चारों सीमाओं पर हैं। जो मनुष्य ये चार धाम चर लेता है, वह मानो सम्पूर्ण भारतवर्ष की यात्रा चर लेता है। इन्हीं चारों धामों के अन्तर्गत हमारे अन्य सब तीर्थ भी आ जाते हैं। प्राचीनकाल में लोग परलोक की कामना करके ब्रह्मचर्या में पैरस तीर्थ-यात्रा किया करते थे; और अब भी प्रायः ऐसा ही करते हैं। किन्तु अब अंगरेजी राज्य में हमारे देश के लोगों की आशु कब हो गई है, शरीर की शोणता भी बहुत बढ़ गई है, ऐसी दशा में रुष्टि करने यदि यात्रा चर लिया करे, तो अच्छा है।

यात्रा करने के साधनों में आजकल रेलगाड़ी का उपयोग विशेष

किया जाता है। पर इससे देशाटन का पूरा-पूरा लाभ उठा जा सकता। पैदल यात्रा करने की परिपाटी बहुत अच्छी थी इससे देश-भ्रमण का अनुभव बहुत अच्छा प्राप्त होता था। अब रेल का सुखदायक और स्वल्प-समय-साध्य साधन होना पैदल यात्रा करने का साहस किसी को नहीं होता। रेल के द्वारा यात्रा करने से देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं होता। जिस स्थान में हम उतरना चाहते हैं, उसी स्थान को देख सकते हैं। रेल के स्थान छूटते जाते हैं। इसके सिवाय खाने-पीने, सोने, लकड़ें करने इत्यादि में भी अनियमितपन आ जाता है। इससे कान्ठ गतता कभी-कभी बिगड़ जाती है। जो धन हम घर से बचक चलाते हैं, उसमें से अधिकांश रेलगाड़ी और इका, टोंगा, पोसाणा या कुली इत्यादि लें जाते हैं। जो धनवान् पुरुष हैं, वे तो कान्ठ पर खर्च करके प्रवास का आनन्द उठा सकते हैं। परन्तु गरीब लोगों को प्रवास के सुख की अपेक्षा दुःख ही विरोध होता है। इन रेल के तीसरे दर्जे में सुमाहिर करनी पड़ती है और वहीं यात्राओं में कभी-कभी वे लोग मालगाड़ी के दरवाजों में जानकर बरतद मर दिये जाते हैं। पाखाना-बेशाब तक का भयंकर कष्ट रहता है। इनका अधिकांश पैसा रेल ही खा जाती है। और लकड़ें खाने-पीने का भयंकर भयंकर प्राण-रक्षा करते हैं। ऐसी यात्रा यदि न की जाय, तो अच्छा। मुझे और रेलवाजों इनको इन कष्ट देते हैं कि जिसका कुछ टिकाना नहीं।

वहीं-वहीं यात्राओं में यदि मित्रों और बचे साथ में रहते हैं और जो अधिक बच जाती है। हरिश्चर और प्रवास।

नान कुम्भ के मेलों में सैकड़ों मित्रों और बड़े इषर-उपर टूट जाते हैं। सैकड़ों को ईसाई और मुसलमान इत्यादि विधर्मी धोखा कर बहका ले जाते हैं। उनको यानना को सिवाय ईश्वर के और नि जान सकता है। इसलिए बड़ी-बड़ी यात्राओं में बंधों और श्यों को कभी साथ न ले जाना चाहिए।

तो क्या मित्रों और बंधों को यात्रा के आनन्द से वंचित ही रखा चाहिए? नहीं, इन लोगों को भी समय-समय पर नगर, दाढ़, सोते, नदी, तीर्थस्थान, इत्यादि के दर्शन अवश्य कगना चाहिए, क्योंकि मित्रों और बंधे हमारी गृहस्था के मुख्य अंग हैं। नहा पिछ प्रसन्न रहने से सम्पूर्ण कुल प्रसन्न रहता है। हाँ, इस तब का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जहाँ मेले-समारो में बहुत तड़ हो, वहाँ इनको न ले जावे। जब कोई भारी मेला न हो, तब तान्त्रिक के समय, इनको प्राकृतिक स्थलों और तीर्थस्थानों के आनन्द-पूर्वक दर्शन कराने चाहिए।

यात्रा करते समय शरीर की आरोग्यता और अपने नित्यनियमों का ध्यान रखना परम आवश्यक है, अन्यथा यात्रा से लाभ के बदले तब ही विरोध होने की सम्भावना रहती है।



---

# चौथा खण्ड

सामान इत्यादि ✓

---





# पहला अध्याय

## गृह-शोभा का सामान

भेंगरेखी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरों के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुमलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बों में शोभादायक और आराम का सामान बहुत ही सस्ता और कम होता था। विलास-प्रिय मुसल्मान बादशाहों ने दिन्नु कुटुम्बों में भी विलासिता और आराम का बीज बो दिया। इसके बाद भेंगरेखी राज्य ने जो हमारे देश के घनवान् कुटुम्बों में विलासिता का सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं। यहाँ तक कि गरीब कुटुम्बों में भी कमका कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर में देखिये, चाहे जितना गरीब आदमी हो, उसके घर में एक-आध दूदी-पूदी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल में 'ए बी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन चीजों को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगी हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी में मुख्यवस्था और सितव्यय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहाँ पर करना चाहिए।



# पहला अध्याय

## गृह-शोभा का सामान

अँगरेजी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरों के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुमलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बों में शोभादायक और आराम का समान बहुत ही सारा और कम होता था। विलास-प्रिय मुमलमान बादशाहों ने हिन्दू कुटुम्बों में भी विलासिता और आराम का बीज बो दिया। इसके बाद अँगरेजी राज्य ने तो हमारे देश के धनवान् कुटुम्बों में विलासिता का सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं। यहाँ तक कि गरीब कुटुम्बों में भी उसका कुछ-कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर में देखिये, चाहे जितना गरीब आदमी हो, उसके घर में एक-आध दूदी-भूदी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल में 'ए सी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन बीजों को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगे हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी में मुख्यवस्था और मितश्रय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहाँ पर करना चाहिए।

सामान का चुनाव—प्रायः देखा जाता है कि हमारे देश लोग घर को सुशोभित करने योग्य सामान तथा अन्य ऐसी चीजों का ठीक-ठीक चुनाव ही नहीं कर सकते। अनेक लोगों तो आदत होती है कि जहां कहीं बाजार में कोई तड़क-भड़क चीज अथवा कोई सुन्दर और विभिन्न पदार्थ देखा कि घट उस खरीद लेते हैं—फिर चाहे घर में लाने पर उसका कोई उपयोग अथवा न हो ! इस प्रकार से हमारे देश का लाखों और करोड़ों रुपया व्यर्थ ही बिलायती चीजों में चला जाता है। बिलायत नाना प्रकार की तड़कीली-भड़कीली चीजें आती हैं; पर वे सब हमारे अनुकूल नहीं होतीं। पर क्या किया जाय, हमारे देश के लोको वहाँ से अपने घर को सजाने की धुन सदा ही है। और, कभी कभी तो ऐसा भी देखा गया है कि एक जगह का सामान कि दूसरी जगह पर सजा दिया जाता है, अथवा एक चीज का एक माल जो किसी काम में होना चाहिये, किसी दूसरे ही काम में बिना जाता है। उदाहरणार्थ साह्य लोगों के बैंगलों में फपड़े रखने के लिए एक विशेष प्रकार की आत्मारियां रहती हैं, इन आत्मारियों को हम अपने घरों में बिताव रखने के काम में लाते हैं। इनकी सुन्दर कुंडियां, जो गुलदस्ते के लिए होती हैं, इनकी लकड़ी-दानियां बना डालते हैं। इनकी खाना खाने की टेबलों में हम अपने दफ्तर में लगाकर लिखने-पढ़ने का काम लेते हैं। अंगरेज दम्पतियों के बैठने की विशेष प्रकार की कुर्शियों को हम अपने घरों में लाकर इन पर महमानों को बैठाते हैं। मतलब यह है

इस प्रकार से मनमाना सामान खरीदकर, उसका विसंगत और

अवधानीय उपयोग करने से, हमारे घरों की शोभा नहीं बढ़ती; किन्तु धलटे हम कभी कभी हास्यास्पद बन बैठते हैं ।

यह आवश्यक नहीं है कि हम अपने घरों को सुशोभित करने के लिए अँगरेजी पद्धति का ही सामान खरीदकर लगावें । देशी पद्धति से भी हम अपने घर को सजा सकते हैं । वस्त्र, तिपाइयाँ, चौकियाँ, दिखोले, सन्दूकें, हड्डियाँ, मझें, फानूसें, शमादान, फर्श, कालीन, गद्दे, मसनदें, इत्यादि देशी चीजों से भी सुशोभित किये हुए अनेकों घर हमारे देश में हैं । बात यह है कि शोभा पदार्थों पर अवलम्बित नहीं है; वस्तु जिस पद्धति से घर सजाया जाता है, उस पद्धति पर ही अवलम्बित है । इसलिए हमारी सम्मति में तो जिन लोगों का काम अँगरेजी सामान के बिना भी चल सकता हो, उन लोगों को अँगरेजी सामान खरीदने के बखर में कभी न पड़ना चाहिए । और यदि किसी के लिए अँगरेजी सामान खरीदना आवश्यक ही हो, तो बहुत सोच-समझकर उपयोगी सामान खरीदना चाहिए । सच तो यह है कि अँगरेजी सामानों पर को सुशोभित करने के लिए घर भी अँगरेजी तरीके का ही बना हुआ होना चाहिए । अन्यथा जैसे किसी भिखारी मनुष्य की स्त्री को घूट, स्टार्किंग पहनाकर पहना गौन दिया जाय, वैसी ही गति होगी । बढ़िया-बढ़िया दर्यों से खचित बड़े-बड़े चित्र, बढ़िया बिल्लौर के बड़े-बड़े शीशे, टेबल पर रखने के लिए चित्र-विचित्र गुलदस्तों के योग्य सुन्दर-सुन्दर फाँच के चर्तन, भिन्न-भिन्न आकार की सादी और सुसजायक कुर्सियाँ और कोच, पलंग, आत्मरियाँ, टेबल, दीपक, पड़दे, मूर्तियाँ, इत्यादि पदार्थ व्यवस्थित रूप से

लगाने के लिए स्थान भी व्यवस्थित और उस पद्धति के होना चाहिए। यह अनुकूलता प्रायः अधिकांश लोगों में नहीं होती। अतएव ऐसे लोगों के उपर्युक्त प्रकार का खरीदने की धुन में न पड़ना चाहिए।

काठ का सामान यदि कुछ दिन का व्यवहार किया। अर्थात् “सेकंड हैंड” में ले लिया जाय, तो कोई हानि। किन्तु खरीदते समय यह देख लेना चाहिए कि लकड़ी से धुनकर पोली तो नहीं हो गई है। हाँ, गंदे, की मराहरी, पड़दे, इत्यादि चीजें सेकंड हैंड कभी न लेना चाहिए। कुछ कैशन के गुलाम दरिद्री लोग अक्सर “गुदड़ी बाजार” जाकर घानते हुए देखे जाते हैं, और साहबों के जूटे फोड़, क हैट, जाकिट, इत्यादि खरीदकर बहुमूल्य सामान को अहनमूल्य। जाने पर अपने को धन्य समझते हैं। पर इस प्रकार का सौदागर और स्वच्छता की दृष्टि से बहुत ही हानिकारक होता है। इस प्रकार के कपड़े असली मालिक निरुपयोगी समझकर छोड़ देता है। प्रायः अपने खानसामा या कोचवान को इनाम के तौर पर दे देता है। ये लोग फिर वही कपड़े गुदड़ी बाजार के सौदागर के पास जाकर बेंच डालते हैं; और फिर वक्त सौदागर उन कपड़ों को बा में लाता है। इस लम्बी यात्रा में उन कपड़ों की और भी बड़ी दुर्गति हो जाती है। साहब लोगों की सुन्दर और स्वच्छ आत्मा से चलकर ये कपड़े खानसामों की गन्दी सन्दूकों और गडदियों में रहते हैं। वहाँ उनके सूर्यप्रकाश की तो बात ही जाने दीजिए! वायु का स्पर्श भी नहीं होता। इस कारण उन कपड़ों में न

घर के रोगजन्तु उत्पन्न हो जाते हैं; और फिर उसी दशा में वे बड़े गुदड़ी-बाजार के सौदागर के पुराने और गन्दे कपड़ों के ढेर जा पड़ते हैं। वहां उन रोग-जन्तुओं की और भी बेशुमार वृद्धि होती है। इसलिए गुदड़ी-बाजार से कपड़े की कोई भी चीज कभी खरीदना चाहिए। हां, घर-शोभा का अन्य सामान यदि खूब ध्यान-भालकर सेकेंड-हैंड खरीद लिया जाय, तो कोई हानि नहीं।

जिस घर में बहुत से बाल-बच्चे होते हैं, उस घर में सामान का स्थान ठीक नहीं रहता। अक्सर लोग शिकायत करते रहते हैं कि 'सामान तोड़-फोड़ कालते हैं; परन्तु इसमें बच्चों का विरोध नहीं। दोप माता-पिताओं का ही है; क्योंकि यदि वे स्वयं व्यवस्था से रहकर अपने बाल-बच्चों को भी व्यवस्था से रहने की शिक्षा दलवायें, तो उनको उक्त प्रकार की शिकायत करने की बात न आवे। जब बाल-बच्चे बहुत होते हैं, तब अक्सर बड़ा सोने की आवश्यकता होती है; पर आमदनी कम होने के कारण गरी-कमी छोटे घर में ही निर्वाह करना पड़ता है। ऐसी दशा में बड़े काम के लिए भिन्न-भिन्न कमरे नियत नहीं किये जा सकते; और विरोध सामान की भी आवश्यकता नहीं रहती। छोटे मकान-मालिकों को बहुत सा सामान खरीदकर कभी न भर रखना चाहिए। पर आमदनीवाले कुटुम्बों में बैठने-उठने के लिए चाहे विरोध जगह हो; पर सोने के लिए सय का कमरा एक ही न होना चाहिए। ती हवा, आरोग्यता और लड़कों के चरित्र को रक्षा की दृष्टि से कुटुम्ब के बड़े मनुष्यों और लड़कों के सोने के कमरे अलग-अलग होना चाहिये।



घोने के कमरे में सामान इस तरह नहीं लगा रखना चाहिए। हवा के आने-जाने में प्रतिबन्ध हों। लकड़ों के पल्लों की झोले लोहे के पल्लों अच्छे होते हैं, और उनमें भी लोहे की पट्टियों के पल्लों की अपेक्षा त्रिगदार पल्लों और उत्तम होते हैं। परन्तु ये सब घातें आर्थिक दृष्टि पर अवलम्बित हैं। पट्टीदार पल्लों में जंग लग जाने के कारण गढ़े अथवा दर्रा में दाग पड़ जाने की सम्भावना रहती है। अतएव ऐसे पल्लों पर पहले मोटे आग कागज का बिछौना बिछाकर तब दर्रा और गढ़ा इत्यादि बिखाने चाहिए। इससे कमरों में जंग के धब्बे न पड़ सकेंगे।

चमड़े की चीजें भी जहां तक हो सके, नवीन ही खरीदनी चाहिए। चमड़े को सेकेंड-हैंड चीजें सदैव खराब नहीं मिलती हैं, परन्तु कभी-कभी इनमें भी रोगोत्पादक जन्तुओं के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। सरदी पाने से चमड़े का सना कभी-कभी खराब हो जाता है। अतएव समय-समय पर इनको साफ करके हवा और धूप दिखला देने की जरूरत रहती है। उन लिए जिनको चमड़े के सामान का व्यवहार करने की आवश्यकता रहती हो, उनको सावधानी रखनी चाहिए।

# दूसरा अध्याय

## सामान की सफाई

जिसके पास पैसा है, उसको घर सजाने का सामान बाजार से सौदकर संपद कर लेना कोई कठिन काम नहीं है; परन्तु संपद ये हुए पदार्थों का सुरक्षित रूप में रखना बहुत कठिन काम है। मान यदि सफाई के साथ सुरक्षित न रखा जाय, तो वह बहुत ही खराब हो जाता है, और उसमें खर्च किया हुआ पैसा विलकुल व्यर्थ चला जाता है। इसलिए गृहस्थों को सामान की सफाई और उसकी सुरक्षा का पूर्ण प्रयत्न रखना चाहिए। इस विषय में यहाँ १८ कुछ उपयोगी बातें लिखी जाती हैं।

मोमवस्ती के दाग—जाजिम अथवा दूरी पर मोमवस्ती के जंग लग पड़ जाते हैं, उनको छुड़ाना बहुत ही कठिन हो जाता है। मोमवस्ती जलते समय जब पिघलती है, तब उसके प्रवाहित होने पर ये बूँद कर्श पर गिर जाते हैं; और यदि तुरन्त ही साफ नहीं किये जाते, तो लोगों के पैरों तले दबते-दबते ये कर्शों से विलकुल मिल जाते हैं। इन दागों को छुड़ाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको फरछुली या और किसी मोटी धारवाली चीज से धीरे-धीरे खुरच डालें। इस कार्य के लिए चाकू इत्यादि तीव्र धारवाले शस्त्रों का उपयोग न करना चाहिए। अन्यथा कर्श का कपड़ा फट जायगा, या कमजोर हो जायगा। खुरचने के बाद उसी जगह

पर मोटे कागज का एक टुकड़ा दो पतल करके जमा दो। फिर लोहे का खीला सिर की ओर तपाकर उसी से उस कागज को गं को दबाओ। फिर उस कागज को निकालकर दूसरे कागज के गं गरी रखकर दुबारा वही क्रिया करो। तीन-चार बार ऐसा करने से मोमयत्ती का धव्वा कर्त्रा पर से अवश्य दूर हो जायगा।

अन्य चिकनाई के दाग—तेल अथवा घी इत्यादि के चिकनाई के दाग यदि कर्त्रा पर पड़ गये हों, तो इसके लिए एक ईंग्लै रेखी दवा “फूलर्स अर्थ” (Fuller's earth) का उपयोग करना चाहिए। यह एक सफेद मिट्टी की दुकनी अँगरेजी दवा बेपनेस के यहां मिलती है। इसके पानी में भिगोकर धव्वा पर लेप दो; और एक दिन इसके बैसा ही रहने दो। दूसरे दिन उसी मुरचने पर आप देखेंगे कि चिकनाई का धव्वा विलुप्त हो गया है।

दूसरा उपाय यह है कि खादिया की दुकनी की सूख मोटा लकड़म चिकनाई पड़े हुए स्थान पर फैला दो; और एक-दो दिन के बाद इसे बैसा ही रहने दो। खादिया चिकनाई को मोटा लेगी और कर्त्रा साफ हो जायगी। काहर की सूख गली हुई दाग कपड़ों के सतह को पानी में धोकर उसका लेप दो—तीन पटि तक बना रहे हों। फिर पानी में सूख साफ करके धो डालो। इस प्रकार के भी चिकनाई के धव्वा दूर हो जायेंगे।

क्याही के दाग—यदि कर्त्रा पर क्याही गिर पड़े, तो उसे पानी में सोख लो। इसके बाद हम जादू गी या मैग वाइक दूध डालकर काहर के ब्याज में सूख मजो। ऐसा करने से दाग

निकल जायगा। टेबल-क्लाय इत्यादि पर स्याही अकसर गिर जाती है। उसको दूध से ही साफ कर लेना चाहिये।

काठ का सामान—यह सामान साफ करने के लिए दो खानी के झाड़न, एक धरा, एक शामी लेशर ( चमड़ा ) का टुकड़ा, इत्यादि सामग्री की आवश्यकता होती है। दो झाड़नों में से एक सामान को पकड़ने के लिए और दूसरा उसको पोंछने या झाड़ने के लिए चाहिए। जहाँ तक हो सके, सामान को हाथ से न पकड़ना चाहिए। इससे धब्बे पड़ने का भय रहता है। झाड़न से पहले सामान को भली भाँति झाड़ डालो। ध्यान रहे कि छेदों और दरारों में से मिट्टी अच्छी तरह साफ हो जाय, नहीं तो सामान वहीं से कमजोर होने लगता है। लकड़ी की बड़ी-बड़ी चीजें तो झाड़न से सिर्फ झाड़ने से ही साफ हो जाती हैं; पर कुर्सियाँ, टेबल के पाये, आल्मारियाँ और काठ की नज़्मादार चीजें सिर्फ झाड़ने से ही साफ नहीं होतीं; बल्कि इनको बड़ी नरमी के साथ धीरे-धीरे पोंछना पड़ता है। शीशे या काँच की रेशमी रुमाल से पोंछना चाहिए। नक्काशी या छोटे छोटे छेदों को लकड़ी में कपड़ा लपेटकर नरमी के साथ भीतर से पोंछना चाहिए।

काठ के सामान को झाड़ने-पोंछने के अतिरिक्त कभी-कभी उसको धोना भी चाहिए। रोगत किये हुए लकड़ी के सामान को साबुन या सोड़े से कभी न धोना चाहिए; क्योंकि इससे उनका रंग खराब हो जाता है। इनको यदि वर्षा के पानी से धोया जाय, तो धुँदा होगा। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो जैतून के तेल और स्प्रिट से रगड़कर साफ करना चाहिए। लकड़ी के सामान पर जो लकड़ी

पड़ जाती हैं, उनको सिरका और मोम ( मिट्टी के तेल का ) बराबर बराबर मिलाकर घोने से निशान मिट जाते हैं । यदि लकड़ी सामान में कीड़े लग गये हों, तो मिट्टी के तेल से साफ करना चाहिए । ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छिद्र में पहुँच जाय । भिन्न भिन्न सामानों को साफ करने के लिए कुछ तरकीबें नीचे लिखी जाती हैं:—

तूत की लकड़ी के सामान को ठंडी चाय या सिरका और पानी से धोना चाहिए । फलालैन या स्पंज के टुकड़े से धोना अच्छा होगा । यदि सामान पर नक्काशी हो, तो नरम ब्रश का उपयोग करना ठीक होगा ।

बालुत (सिन्दूर) के सामान के लिए थोड़ा गरम सी राख (Borax) बड़ी लाभदायक है ।

खूब चमकदार सामान को पहले स्पिरिट और पानी से धोना चाहिए । दो थड़े चम्मच भर स्पिरिट को एक पाव पानी में डालकर इसमें स्पंज को भिगोओ; और फिर सामान को धो डालो । सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ डालो ।

काले रङ्ग का दयार का सामान साबुन और पानी से धोया जा सकता है; पर ध्यान रहे कि लकड़ी अधिक गीली न हो जाय ।

टेबल या चीकी इत्यादि पर दूध या अन्य खाद्य पदार्थों के गरम यत्तन रख देने के जो सकेद घन्चे पड़ जाते हैं, वे कपूर के फर्न से हटाये जा सकते हैं । स्याही के दाग जरा से "आम्रमैलिक" घोल से दूर हो जाते हैं । आवश्यकता से अधिक तेज़ाब

वहाँ पर नहीं लगाना चाहिए। काँक से यह तेज़ाब ठीक तौर पर गाया जा सकता है। लगाने के बाद पानी से तेज़ाब को धोकर खने पर पालिश करना चाहिए। पालिश की विधि आगे लिखी है।

गद्दीदार सामान को साफ करने के लिये गद्दी को पहले खूब ढो; और घरा से साफ करो। गद्दी का कपड़ा यदि अधिक मैला गया हो, तो नरम-नरम चोकर मलने से बहुत कुछ साफ हो सकता है। बड़े-बड़े धब्बे "बेंझोइन" के द्वारा सहज में साफ हो सकते हैं।

घमड़े की कुत्तियों का मैल केवल पानी और साबुन से धोया जा सकता है। स्पंज से साबुन लगाओ, फिर कपड़े से पोंछ डालो और सुखा लो। पानी बहुत थोड़ा लगाना चाहिए। सूखने पर उसे लिखी हुई नम्बर १ की पालिश लगानी चाहिए।

सफ़ेद बेंत का सामान साबुन, गरम पानी और घरा से साफ लो। पहले साबुन को घोल लो और फिर उसमें निम्बू का रस और पानी मिलाकर सामान पर खूब मलो। फिर खुली हवा में झट्ट सुखा लो। यदि बिकनाई के दाग पड़ गये हों, तो घरा सी स्पिरिट मलने से छूट जायेंगे।

पालिश नं० १—एक बोतल में बयला हुआ जलसी का तेल और मटमैले रंग का सिरका बराबर-बराबर मिलाकर खूब एकरस कर लो। यह यही सुगम और उत्तम पारनिश है।

पालिश नं० २—जलसी का तेल, तारपीन, रंगीन सिरका और स्पिरिट (Methylated Spirit) बराबर-बराबर लेकर बोतल में मूँद दिलाओ। पालिश तैयार हो जायगी।

पालिश करने की विधि—सामान को धो डालने पर उस पर पालिश करनी चाहिए। बिना धोये यदि पालिश की जायगी, तो पालिश का रङ्ग अच्छा नहीं चढ़ेगा और चिपचिपाता रहेगा। पालिश लगाने से पहले चोतल को खूब हिला लो और एक फलतैली की गद्दी अथवा रुई के फाड़े को धारोंक कपड़े में लपेटकर पालिश को लगाओ। उसको लकड़ी पर खूब बराबर-बराबर जोर से मल्लो ध्यान रहे कि पालिश बहुत थोड़ा-थोड़ा लगाना चाहिए। फिर एक नरम भगइन से पोंछ डालो। इसके बाद चमड़े की नरम गद्दी से उसको खूब चमका दो।

पालिश का कार्य करते समय चोतल को ध्यान-पूर्वक एक ओर रखो, जिससे वह इधर-उधर गिरकर खराब न करे।

हाथों-दाँत का सामान—इन चीजों को साफ रखने के लिए हवा से बचाना चाहिए। इसकी सहाज तरीक़ीय यह है कि इनके शीशे के ढक्कणों में रखा जाय। हाथों-दाँत की कोई चीज यदि पीली पड़ गई हो, तो उसे काँच के ढक्कण में रखकर सूर्य-किरणों के सामने रख दो। ऐसा करने से वह साफ निकल आवेगी। हाथों-दाँत की जालीदार चीजों में यदि मैल भर गया हो, तो साबुन का पानी उबाल कर उसे मश से धोओ। अथवा “प्यूमिक स्टोन” (Pumic Stone) को पीसकर पानी में घोल कर धोओ। परन्तु विशेष सफ़ेदी लाने के लिए उसे शीशे के बर्तन में ढककर रखना जरूरी है। हाथों-दाँत की चीजों को धोने के लिए फिटकरी का पानी कभी काम में न लाओ। इससे वे खराब हो जाती हैं।

पुराने चित्रों को नया करना—“ड्यूटाफ़साइड” आरु हाथों-

उन" में सातगुना पानी मिलाकर स्पंज से चित्र पर फेर दो। बाद में सादे पानी से धो डालो। चित्र का रंग निखर जायगा।

जींशा जोड़ने की तरकीब—आइसिंग्लास (Isinglass) नामक घरेलू के एलकाहल नामक शराब में गरम किया जाय; और हटे हुए शीशे के जोड़ पर इसका लेप कर दिया जाय। सूखने पर यह लेप दिखलाई नहीं पड़ेगा।

फर्श के टारुस्त साफ करने के लिए यदि कभी-कभी पानी में थोड़ा सा मिट्टी का तेल मिलाकर धोया जाय, तो बहुत सफाई आती है। खिड़कियों और उनके शीशों को साफ करने के लिए भी गरम पानी में मिट्टी के तेल का उपयोग किया जा सकता है।

पुस्तकों के सुरक्षित रखने का उपाय—यदि आप चाहते हैं कि आप के पुस्तक-संग्रह में किसी प्रकार के कीटकों इत्यादि का उप-द्रव न हो, तो उनको सूखी, गरम और हवादार जगह में रखो, और समय-समय पर अलमारी से निकालकर झाड़ू से रूखो। पुस्तकों में यदि कीड़े लगने का भय हो, अथवा कीड़े लगने लगे हों, तो फिटकरी और सफेद मिर्च की चुकनी मिलाकर पुस्तकों पर सुरक्ष दो। इसके सिवाय मार्च और थक्टूथर के महीनों में उन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगोकर छाया में सुखा लो; और फिर वही कपड़ा से पुस्तकों को पोछ डालो। इससे फिर कीड़े लगने का भय नहीं रहेगा। अलमारी में भी फिटकरी और सफेद मिर्च की चुकनी इधर-उधर फैला दो।

दस्तरी लोग किताबों की जिल्द बांधते समय खुराश लेई का



इस्तेमाल करते हैं; और इसी कारण उनमें कीड़े लगने लगते हैं। इसलिए यदि लेई लगाने के पहले उसमें फिटकरी और "विट्रियल" डाल लिया जाय, तो कीड़ों का भय न रहे। ११

आत्मारियों में यदि कीड़े लग गये हों, तो उस जगह पर लाल की वारनिश लगा देनी चाहिए। कमरे की दीवारों में तारकोल पुतल देने से भी दीमक कम हो जाता है। आत्मारि रखने की जगह पर यदि सील हो, तो उस जगह चूने से भरा हुआ एक वर्तन रख देना चाहिए। इससे भी बहुत लाभ होता है। यह चूना प्रत्येक तीसरे दिन बदलते रहना चाहिए।

## तीसरा अध्याय

### वर्तन-भांडे

गृहस्थी में वर्तनों के बिना काम नहीं चल सकता। चाहे शरीर हो, चाहे अभीर, वर्तनों की सत्र की आवश्यकता है। अभीर लोग यदि चाँदा, जस्ता, चाँदी, फूल, जर्मन-सिलवर और कांच इत्यादि के सुन्दर वर्तन रखते हैं, तो शरीर लोग पीतल, काट, पत्थर, मिट्टी और लोहे के वर्तनों से ही काम चलाते हैं। परन्तु यह सत्र के लिए अनिवार्य है कि, वर्तन साफ और स्वच्छ रहें। उनका व्यवहार इस प्रकार किया जाय कि जिससे वे गन्दे और मैले न होने पायें; और

अधिक दिन तक काम देते रहें । वर्तन किस प्रकार के हों, और वे कच्छ कैसे रखे जायें, इस विषय में गृहस्थों के जानने-योग्य कुछ बातें नीचे लिखी जाती हैं :—

पानी रखने के वर्तन—आजकल हम लोगों में ऐसी कुछ बात है, कि पानी रखने के वर्तनों की सफाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है । बड़े-बड़े वर्तनों में पानी भरकर रख दिया जाता है ; और वसीसे लोटा अथवा गिलास डुबो-डुबोकर लोग पानी ले लिया करते हैं । लोटे और गिलास की पेंची में जो गन्दगी लगी रहती है, वह पानी के वर्तन में पहुँचकर पानी और वर्तन दोनों को गन्दा करती है । जिस घर में पीने के पानी की असंगत स्थिति नहीं रहती, उस घर के लोगों के पेट में एक गन्दगी प्रवेश ही जाती होगी । यह आरोग्यता की दृष्टि से बड़ा भारी अपराध है । इसलिए जिन वर्तनों में पानी रखा जाता है, उनके सम्यक् में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

( १ ) यदि इन वर्तनों में भीतर से कलई रहा करे, तो अच्छा ; क्योंकि कलई रहने से मैल जमा होने की सम्भावना कम रहेगी ।

( २ ) पानी के वर्तनों को सिर्फ जमीन पर कमी न रखना चाहिए, किन्तु पत्थर की पनौची अथवा लकड़ी की तिरपाई पर रखने का प्रयत्न करना चाहिए ।

( ३ ) पानी के वर्तनों में हाथ अथवा दूसरा वर्तन डुबोकर पानी छमी न निकालना चाहिए । बड़े वर्तन में काक अथवा टोटी लगी है, जिसको घुमाकर हम बिना हाथ डाले ही पानी ले सकें ।

( ४ ) वर्तन के ऊपर ढक्कन अवश्य रहना चाहिए । यह ढक्कन

वर्तन के साथ ही सांकल अथवा कन्वे में लगा रहे । टकन में इ आने-जाने के लिए छोटे-छोटे छिद्र भी होने चाहिए ।

बहुत से लोग खूबसूरती के खयाल से ऐसी सुराहियों और लो का उपयोग करते हैं कि जिनका पेट तो चौड़ा होता है; परन्तु मु बहुत ही संग होता है । यहां तक कि उसके अन्दर हाथ डालना उसको सलाई नहीं कर सकते । भीतर लुभाव का तरह मैल ज जाता है । इस प्रकार के वर्तनों का कभी व्यवहार न करना चाहिए । वर्तनों की यनावट ऐसी हो कि जिनको हम भीतर-बाहर से मर भांति साफ रख सकें । नक्काशीदार वर्तनों का व्यवहार करना भी ठीक नहीं; क्योंकि इनमें जब मैल जम जाता है, सब ये आरोग्य के लिए बड़े विपातक हो जाते हैं । इसके सिवाय देखने में भी मर जेंवते हैं ।

रसोई के वर्तन—हम हिन्दुओं के घरों में रसोई के वर्तन जितने सुन्दर और स्वच्छ होते हैं, उतने ईसाई, मुसल्मान, इत्यादि किसी जाति के लोगों में नहीं होते । इसलिए इनके विरुद्ध कोई विशेष घात कहने-योग्य नहीं । परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि जो वर्तन चूल्हे पर चढ़ाये जायें, उनमें—

( १ ) उथलता चारों ओर ठीक ठीक और समान रूप से लगे

( २ ) उनमें यदि लकड़ी को मूठ लगा रहे, तो उतारने में सुविधा होगी ।

पहली बात के लिए पतली का व्यवहार करना विशेष सुविधाजनक है ; क्योंकि इसकी पेंदी और पेट का आकार बराबर रहता है ।

साएव आंच ठीक लगती है; और थोड़े ही ईंधन से भोजन तैयार हो सकता है। इसके सिवाय पतेली के मांजने में परियम भी पड़ता है।

लकड़ी की मूठ लगाना शायद हम लोगों में अपवित्र माना गया है। इसके सिवाय चूल्हे में लपट विशेष बढ़ने पर उसके जल जाने की भी सम्भावना रहती है। इसलिए सैंडसी से काम लिया जाता है। परन्तु जिन घरों में कोयले से भोजन पकाया जाता है, उन घरों में यदि काठ की मूठ पतेलियों इत्यादि में रखी जाय, तो कोई हानि नहीं।

### वर्तनों की स्वच्छता

वर्तन मांजने और धोने का जो तरीका हम लोगों के यहां प्रचलित है, वह साधारणतया अच्छा है; परन्तु उसमें और भी जहाँ तक स्वच्छता रखी जा सके, अभीष्ट है। नौकर और नौकरानियों का संकाई की ओर कम ध्यान रखती हैं। इसलिए गृहिणी को उनका निरीक्षण अवश्य रखना चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओं के वर्तन साफ करने की कुछ सुधारयुक्त तरकीबें नीचे दी जाती हैं।

चांदी के वर्तन—इन वर्तनों को साफ करने के लिए पहले गरम पानी में डालकर धोना चाहिए। फिर सुखाकर उन पर साफ कपड़े का लेप करके सुखा लेना चाहिए। चूना सूर्य जाने पर फला-हने के कपड़े से उनको पोंछ लो। ऐसा करने से उनका मूल छूट जायगा; और चमक भी बनी रहेगी। चांदी के वर्तनों को मिट्टी या बालू से मांजने की जरूरत नहीं। यदि उन पर नफासी हो, तो म्या अथवा कुँची का उपयोग करना चाहिए।

थालू के पानी में डाल देने से भी चाँदी के वर्तन बूँटते हैं।

फूल के वर्तन गीली राख से माँजने पर साफ चमक निकल आते हैं। राख को किसी कपड़े से वर्तन पर घिसना चाहिए इसके बाद खदर के कपड़े से सूखी राख उन पर घिसकर पोंछ ले चाहिए।

पोतल के वर्तन थालू और राख से घिसकर साफ किये जा सकते हैं। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो नीचू के छिलकों को नमक साथ मलने से स्वच्छ हो जायेंगे।

तमि के वर्तन—इन वर्तनों को भी पोतल के वर्तनों की तरह साफ करके शुद्ध जल से धो डालना चाहिए। यदि भीतर बहुत मै जम गया हो, तो आध सेर पानी पीछे एक चमचा बारीक सौ (कपड़े धोने का) डालकर खूब डबाल डालो।

तमि के वर्तनों में यदि बहुत ही खंग लग गया हो, तो “आय जेलिक एसिड” नामक विप्रेला पदार्थ, जो अँगरेजों ओपधि-विज्ञानियों के पास मिलता है, उसको पानी में मिलाकर उसी पानी में वर्तनों को भिगो दो। इसके बाद उनको उपयुक्त गीति से मल दो।

जस्ते के वर्तन—सिरके में खरा कपड़ा धोने का सोडा चदर घूना मिलाकर यदि जस्ते के वर्तन साफ किये जाय, तो वे भी स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के वर्तन केवल राख तथा थालू से भी स्वच्छ किये जा सकते हैं। परन्तु यदि उनको खंग से बचाकर रखना हो, तो बूँट पोतकर रख छोड़ना चाहिए। इससे महोनों ये खंग से बचे रहेंगे।

साधारण टब और बालटियों में जो बिकनाइट जम जाती है, इसको साफ करने के लिए खोलते पानी में सोडा मिलाकर धोना चाहिए।

चीनी के वर्तन—चीनी के वर्तन अक्सर अधिक टूटते हैं। इसलिए इनके टिकाऊ बनाने के लिए यह तरीका है कि, पहले इनको पानी में डालकर उबाल लो; और फिर पानी में ही ठंडे होने दो। इससे वे बहुत दिन तक चलेंगे।

इनको साफ करने के लिए भी गरम पानी का ही उपयोग करना चाहिए। पहले इनको गरम पानी में डुबाये रखो; और फिर नेत्राल कर गीले कपड़े से पिसो। यदि उन पर नकाशी हो, तो ईंधी से साफ करो। इसके बाद फिर दुबारा गरम पानी में डुबो-एर एयर के रुमाल से पोंछ लो।

कांच के वर्तन—ग्राउन पेपर ( बादामी कागज ) के टुकड़ों को जलून के फेज में भिगोकर कांच के वर्तनों पर रगड़ो, अथवा कच्चे काछू के गोल-गोल कतरे काटकर उनको गरम पानी में डाल दो; और वही पानी कपड़े से वर्तनों पर रगड़ो। इन तरीकों से कांच के वर्तन खूब साफ हो जाते हैं। साफ करने के बाद यदि इनको नेत्राल के पानी में एक बार धो डाला जाय, तो इनमें चमक अच्छी आ जाती है। धोने के बाद इनको सुखाकर रखना चाहिए।

आल्फूमिनियम के वर्तन—ये वर्तन प्रायः बहुत जल्दी फाटने लग जाते हैं। इनको साफ करने की सब से अच्छी तरीका यह है कि एक मुलायम कपड़े के टुकड़े को निम्बू के रस में भिगोकर उसी से इनको साफ किया जाय; और फिर गरम पानी से धो डाला जाय।

पत्थर के वर्तन—सड़िया और सत्री को पानी में धोला कपड़े से पत्थर के वर्तनों पर रगड़ो; और फिर पानी में धोकर रुमाल से वर्तनों को पोंछकर रखो। इस तरीके से पत्थर वर्तनों के छिद्रों का भी मैल निकल जायगा।

काठ के वर्तन—काठ के वर्तनों का, जहां तक हो सके, व उपयोग करना चाहिए; और यदि आवश्यकता ही हो, तो पह उसको तेल में सिम्झकर तब उसका उपयोग करना चाहिए अचार, खटाई, चटनी, खट्टा दही, इत्यादि रखने के लिए इन वर्तनों का उपयोग किया जाता है। जब इनको साफ़ करना हो, तब गर पानी में इनको बहुत देर तक डाल रखो; और फिर धोकर पोंछकर सुखाकर रखो; क्योंकि गीले रहने से इन वर्तनों में कीड़ा इत्यादि लग जाता है।

मिट्टी के वर्तन—इन वर्तनों के विषय में भी उपर्युक्त नियम का ही पालन करना चाहिए। जिस तरह से हो, स्वच्छता सर्वप्रथम अभीष्ट है।

### वर्तनों पर कलई करना

इसके लिए सिर्फ़ रांगा और नौसादर दो वस्तुओं की आवश्यकता है। पहले लगभग दो तोला नौसादर लेकर आग से गर पानी में डालकर आग पर रख दे। जब सारा पानी भाक बनकर उड़ जाय; और केवल नौसादर नीचे रह जाय, तब उसको निकालकर महीन पीसकर रख छोड़ो। इसके बाद जिस वर्तन पर कलई करना हो, उसको धो-भोंजकर चमकीला बना ले। फिर उस वर्तन को

भोजन को जलती हुई आग पर रखे। जब वर्त्तन खूब तप जावे, तब उसी से अच्छी तरह दबाकर घटावे; और रोंगे का टुकड़ा लेकर आग के कई स्थानों पर थोड़ा-थोड़ा रगड़ दे। रगड़ते ही रोंगा जलकर वर्त्तन पर बहने लगेगा। यदि रोंगा न बहे, तो समझ लेना चाहिए कि पात्र भली भाँति तपा नहीं है। ऐसी दशा में उसको फिर और खूब तपाना चाहिए। इसके बाद कई या पहला या एक जूना ( जो पहले ही से तैयार रखा हो ) लेकर उसको पिसे हुए नौसादर पर रखे। नौसादर उसमें लिपट आवेगा। फिर उस नौसादर को पात्र के ऊपर मगड़ दे, और उसी जूने से पात्र को मलने लगे। परन्तु उपर्युक्त सम्पूर्ण क्रिया शून्य शीघ्रता-पूर्वक होनी चाहिए। पात्र को घुमाता जावे, और चारों ओर मलता जावे। स्मरण रहे कि तबे हुए पात्र पर उँगली इत्यादि न छूने पावे, क्योंकि जलने का भय है। जूने के सहारे से ही सब काम होना चाहिए। जूना काफ़ी बड़ा और मोटा होना चाहिए। अस्तु। पात्र रगड़ते-रगड़ते चमकने लगेगा; और ब्रह्माई बढ़ जायगी। यदि पात्र के भीतर ब्रह्माई करनी हो; तो भीतर हाथ कभी न डालना चाहिए; बल्कि एक दूसरी समसी से जूने को पकड़कर वर्त्तन के भीतर डालकर उपर्युक्त सब क्रिया बड़ी सावधानी के साथ करनी चाहिए। इसी तरीके से बहुत थोड़े समय में वर्त्तनों पर ब्रह्माई की जा सकती है। नवसिखे लोगों को पहले कटोरे इत्यादि पर ब्रह्माई करने का अभ्यास करके तब अन्य वर्त्तनों पर करना चाहिए। कच्चा अभ्यास हो जाने पर जलने का भय नहीं रहता; और धाम में समाई जाती जाती है।



## वर्तन रखने का प्रबन्ध .

सर्वसाधारण लोगों के घरों में वर्तन रखने का कोई सुव्यवधि प्रबन्ध नहीं रहता । प्रायः वर्तन इधर-उधर अस्तव्यस्त पड़े रहते हैं, अथवा किसी-किसी घर में एक जगह ठकते-पर चलते-सीये दिये जाते हैं । इससे सब वर्तन परस्पर रगड़कर खराब हो जाते । अथवा घर की धूल चढ़कर उन पर जम जाती है । वर्तनों इधर-उधर पड़े रहने से घर की शोभा भी मारी जाती है ।

इसलिए वर्तनों को रसोईघर के पास आलमारी अथवा दीवार में ठकते लगाकर सुन्दरता के साथ रखना चाहिए । पटेलियों, बटलोइयों, लोटे-गिलास, कटोरे-कटोरियों, इत्यादि वर्तन अपनी अपनी श्रेणी में व्यवस्था लगा देने चाहिए । थाल, पालियाँ, तस्तरियों, इत्यादि आलमारी के भीतर की ओर किसी लकड़ी की खड़ी के आधार पर खड़ी कर देनी चाहिए । आलमारी में लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक छपची लगाकर वसीके अन्दर चमचा, चमची, पिमटा, करछुली, सेंकसी इत्यादि के समान वर्तन अदृष्टाकर रखने चाहिए । चाकू, कैंची, हँसिया इत्यादि शाक-भाजी बनाने के औजार भी इसी तरह रखे जा सकते हैं । पूजा के वर्तन स्वच्छता के साथ पूजा-घर में रखने चाहिए ।

सारांश यह है कि, वर्तन यदि व्यवस्थित रूप से रखे जायेंगे, तो वे सुरक्षित रहेंगे, और उनके अस्तव्यस्त पड़े रहने से घर अशोभित दिखाई देगा । प्रत्येक वस्तु के रखने के लिए घर में खास-खास स्थान होना चाहिए; और जहाँ उस वस्तु का धान

हो गया किं फिर वह अपने स्थान पर अवश्य पहुँच जानी चाहिए ।  
जिस गृह की गृहिणी अपने गृह की वस्तुओं को यथास्थित रखना  
नहीं जानती, वह गृह जङ्गल की तरह मालूम होता है । इसलिए  
सुल-रान्ति, सादगी और रोमा की चोर प्रत्येक गृहिणी का ध्यान  
रखना चाहिए ।

## चौथा अध्याय

### चिराग-वत्ती

भारतीय सभ्यता ने जहाँ हमारी अनेक उपयोगी स्वदेशी चीजों  
को बनाया है, वहाँ हमारी देशी चिराग-वत्ती की पद्धति का भी  
संरक्षण करा कर दिया है । हमारे देश में तेलहन की वस्तुओं की  
कमी नहीं है । रेंदी, तिल, तिली, राई, सरसों, अलसी, बिनौला,  
मूँगफली, नारियल, कुसुम या चर्रे, सेटुबों, नीम का गस्त्रा, इत्यादि  
अनेक तेल के पदार्थ भारतवर्ष की वसुन्धरा से उत्पन्न होते हैं ।  
परन्तु इनमें से अधिकांश पदार्थ विदेशी व्यापारी हमारे हाथ से  
उत्पन्न वस्तुओं के लिए ले लेते हैं, और हमारे देश में इनका बहुत  
कम उपयोग होता है । अज्ञान के काम में तो यह विरोधकर मिट्टी  
का तेल ही परे-पर दिखाई देता है ।

उत्ते हुए दीपक—मिठी और पीठल के, पुरानी बाल के,

दीपकों का तो अब प्रायः बिलकुल ही अभाव हो गया है। वनो जगह पर अब कई तरह के लैम्प और लालटेन चल गये हैं। देश के गरीब गृहस्थ खुली हुई मिट्टी या टीन की डिब्बियों में मिट्टी का तेल जलाते हैं। इनमें काँच की चिमनी नहीं लगाई जा सकती। इन डिब्बियों से धुँधों बहुत निकलता है, जो मनुष्यों की नाक और सेंद्र के द्वारा भीतर पैठकर बहुत नुक्सान पहुँचाता है। पर के जिस भाग में यह दहवी जलाई जाती है, उसकी छत, दीवार और ताक, इत्यादि काले पड़ जाते हैं। शहरों में खोंपेवाले प्रायः लौ दहवी का उपयोग करते हैं; और उनका सौदा धुँध की कालिय से बिलकुल खराब हो जाता है। हाँ, इस दहवी के जलाने से तेज़ के खर्च में कुछ क्रियायत अवश्य होती है; पर इस लाभ को देखते इससे होनेवाली हानि बहुत अधिक है। इसलिए यह दीप सर्वथा लाभ्य है।

सुले हुए मिट्टी के दीपक, जिनमें रेंकी, सरसों, दुमुम इत्यादि का तेल जलाया जाता है, उपर्युक्त मिट्टी के तेलवाले दीपकों से अच्छे होते हैं; किन्तु तेल गिरने के कारण दीवाल और ताक इत्यादि खराब हो जाते हैं। काठ की दीवतों पर रखकर इनका उपयोग करना अच्छा है। हाँ, बरसात में इन दीपकों के तेल में गिराव पड़ने से मर जाते हैं। इसलिए देशी काँच की कट्टीजों के समान इन दीपकों का जलाना बहुत उपयोगी है। पर तेज़ की बात है कि मिट्टी के तेल का प्रचार बहुत अधिक हो जाने के कारण हमारे देशों दीपक दिन पर दिन घटने जाते हैं। किसान और गृहस्थ लोग यदि शमल पर साल भर के लिए रेंकी इत्यादि रख लिया करें और

वसी का तेल दीपकों में जलाया करें, तो खर्च में कितायत हो; और विदेशी तेल के जलाने से जो हानि होती है, उससे भी बच जाय ।

१ लैम्प और लालटेन—जो लोग उपर्युक्त प्रश्न्य करने में सर्वथा असमर्थ हैं, उन को लैम्प और लालटेनों से काम लेना ही पड़ेगा । इसलिए उन को निम्न-लिखित बातों पर विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए :—

( १ ) लैम्पों और लालटेनों को सफाई और इनका जलाना, इन में तेल भरना, इत्यादि सब काम एक ही व्यक्ति के हाथ में रहना चाहिए । यदि कोई समझदार नौकर घर में न हो, तो वसम तो यही है कि गृहणी इस काम को स्वयं ही अपने हाथ में रखे ।

( २ ) इनकी सफाई और तेल इत्यादि भरने का काम दिन रहते ही कर लेना चाहिए । अंधेरे में अथवा लैम्प इत्यादि के प्रकारा में तेल को जलाने-पुलाने में एक प्रकार का भय ही रहता है । यह काम दरी, फररा, मेज इत्यादि से एक ओर हटकर ही करना चाहिए, क्योंकि लैम्प के तेल के घड़े बड़ी कठिनता से दूर होते हैं; और कभी-कभी आग लग जाने का भी भय रहता है ।

( ३ ) जो लैम्प और लालटेन प्रति दिन काम में आती हों, उनको प्रत्येक दिन सबेरे सोन-चोथाई तेल से भर लेना चाहिए । कम तेल होने से बहुधा बड़ी हानि उठानी पड़ती है । तेल को सीधा बोतल से कभी न ढाल कर सदा पीक-द्वारा ही लैम्प में भरना चाहिए । अन्यथा तेल के छूटि बाहर गिरने अथवा लैम्प के ऊपर तक भर जाने से तेल के बाहर बह जाने का डर रहता है । यह भी बहुत आवश्यक

है कि मिट्टी का तेल घड़ियां हो । घटिया दर्जे का तेल जलाने में कोई लाभ नहीं होता, क्योंकि वह बहुत जलता है, प्रकारा धीमा देता है, घुआँ बहुत देता है; और कभी-कभी मक से जल उठने के कारण आग लग जाने का भी भय रहता है । लालटेन और लैम्प इससे बहुत खराब हो जाते हैं । घड़िया तेल की पहचान यह है कि क पानी के समान स्पष्ट दिखाई देता है, और उसकी रोशनी बहुत साफ होती है; और गन्ध भी बहुत कम होती है ।

(४) इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बत्ती लैम्प ठीक-ठीक आती हो । न बहुत ढीली हो, न बहुत कड़ी । क्योंकि यदि बत्ती ढीली रहेगी, तो उसके आस पास जगह सूटी रहेगी; और इस भरने के कारण दीपक की लौ फड़फड़ाती रहेगी; और यदि बत्ती बहुत कड़ी रहेगी, तो वह ऊपर-नीचे ठीक-ठीक चढ़ेगी नहीं । बत्ती इतनी लम्बी हो कि लैम्प के नीचे तक पहुँच जाय, एक बत्ती प्रायः तीन मास चलनी चाहिए । इस के बाद उस को बदल देना ही अच्छा है । नयी बत्ती को बदलने से पहले उसके ऊपर के सिरे को तेल से भिगो लेना चाहिए । बत्ती का ऊपरी सिरा जब बहुत जल जाता है, तब उसे क्रैंची से काटने की जरूरत पड़ती है । परं जहाँ तक हो सके, बत्ती को क्रैंची से न काटकर किसी कड़ी चाँच से बराबर झाँककर नलकी के साथ-साथ बराबर कर देना चाहिए । ऐसा करने से भी जब बत्ती बराबर आये, तब बड़ी सावधानी से उसे गोलाई के साथ क्रैंची से काट कर बराबर करना चाहिए । बत्ती के काले टुकड़े यदि घर्नर (जिसमें बत्ती जलती रहती है) में गिर पड़े हों, तो उनको हटाकर साफ कर देना चाहिए । इसके बाद लैम्प

को ऊपर से कपड़े से खूब पोंछ देना चाहिए, जिससे ऊपर गिरा हुआ तेल और मैल इत्यादि साफ हो जाय ।

(५) समय-समय पर लैम्प और लालटेन के सब पुर्जों को अलग अलग करके साफ करते रहना चाहिए । सप्ताह में कम से कम एक बार लैम्प से तेल निकाल कर उसके अंदर का भाग साबुन के गरम पानी से साफ करना चाहिए । इस पानी में थोड़ा सा अमोनियां डाल देने से लैम्प भीतर से बिलकुल साफ हो जायगा । बर्नर इत्यादि बाहरी पुर्जों को साफ करने के लिए उनको सोड़े के पानी में उबालना चाहिए और फिर गरम पानी से ही खूब धोकर कपड़े से पोंछ कर सुखा लेना चाहिए ।

(६) चिमनी और हांडी को खूब साफ रखना चाहिए । यदि ये बहुत मैली हो गई हों, तो साबुन के गरम पानी में १५ मिनट तक इनको भोगने दो । इसके बाद कपड़े से भीतर-बाहर इनको पोंछ डालो । यदि फिर भी काले धब्बे इन पर बने रहें, तो स्प्रिट लगाकर इनको साफ कर डालो । चिमनी को धोने के बाद उसको खूब सुखा लेना आवश्यक है; क्योंकि ऐसा न करने से उसके तड़क जाने की आशंका है । चिमनी में भीतर-बाहर चूना पोत कर, सूख जाने पर, उसको कपड़े से रगड़कर साफ कर लो । ऐसा करने से उसके धब्बे इत्यादि निकल जायेंगे ।

(७) यदि लैम्प ठीक-ठीक न जलता हो, अथवा जलने में दुर्गन्ध या बदबू आती हो, तो इसके निम्न-लिखित कारण हो सकते हैं—

(क) तेल बहुत भर दिया गया है, जो जलने पर गरम हो कर इधर-उधर फैल पड़ा है।

(ख) तेल भरने के बाद बर्तन को भली भाँति कपड़े से पोंछ नहीं गया।

(ग) बत्ती ठीक-ठीक लैम्प में आती नहीं; अथवा वह मल भाँति फाटी नहीं गई।

(घ) घटिया तेल बर्तों गया है।

(ङ) लैम्प के सब पुर्जें अपनी-अपनी जगह पर ठीक नहीं हैं।

(च) लैम्प की बत्ती को जलाने पर पहले तुरंत ही बत्ती नीचा कर देना चाहिए; और इस के बाद चिमनी या रलोड (हांसी) लगाना चाहिए। चिमनी लगाने के बाद बत्ती को कुछ अवकाश साथ धीरे-धीरे ऊपर बढ़ाना चाहिए; क्योंकि ठंडी चिमनी में एक दम तेज आँच लगने से वह प्रायः तड़ककर टूट जाती है।

(९) चिमनी और हाँडी असावधानी के कारण अक्सर फूट जाती हैं। इनके मजबूत बनाने का एक उपाय है। चिमनीयों के व्यवहार में लाने के पहले, एक पतेले के भीतर आसपास घास रख कर बीच में चिमनी को रख दो; और फिर पतेले में इतना पानी भर दो कि चिमनी डूब जावे। फिर इसके बाद पतेले का चूल्हा प रखकर नीचे से मन्द आँच देकर धीरे-धीरे पानी को उबलने दो फिर चूल्हे के नीचे की आँच को क्रमशः कम करते हुए पानी को ठंडा होने दीजिए। इसके बाद चिमनी को बाहर निकाल कर ऊपर से पोंछकर सुखा लीजिए। बीच की चिमनीयों और हाँडियों पर





यह पुनः संकटा है। मिट्टी का तेल भड़क उठने पर सिड़कियाँ इत्यादि बन्द करके हवा का प्रवाह पहले ही यन्द कर देना चाहिए।

मोमवत्ती—मोमवत्ती की रोराती बहुत साफ़ और ठंडी होती है। आजकल याचर में बहुत प्रकार की विलायती मोमवत्तियाँ आती हैं पर इनको न खरीदकर स्वदेशी बड़ी वत्तियाँ खरीदना अधिक उपयोगी है। मोमवत्ती के जलाने में खर्च अधिक पड़ता है; और इसी लिए इसका प्रचार कम है। बड़िया मोमवत्ती जलाने में प्रति घंटा आध आने का खर्च पड़ता है।

यदि मोमवत्ती जलाना हो तो उसका 'स्टैंड' अवश्य रखना चाहिए। यह पातल का स्प्रिंगदार बना होता है। बिना स्टैंड के मोमवत्ती जलाने से, मेजों और फर्श इत्यादि पर मोम टपकने से, उसकी सफ़ाई करने में बड़ी दिक्कत पड़ती है।

मोमवत्ती जलाने के स्टैंड प्रतिदिन राख या बाछू से मँज करके सूखे कपड़े से रगड़कर पोंछ देने चाहिए। इससे उनमें खूब चमक आ जाती है। उसके स्प्रिंग को अलग निकाल करके उसमें बिपका हुआ मोम साफ़ करना चाहिए, और फिर ब्रश से उसके भीतरी भाग को झाड़ देना चाहिए। सफ़ाई रखने से रोराती अच्छी होती है; और स्टैंड बहुत दिन तक खराब नहीं होते।

गेस के दीपक—इन दीपकों के लिए जो गेस या घुआ तैयार किया जाता है, वह विशेषकर पत्थर के कोयले से निकाला जाता है। मोमवत्ती, मिट्टी का तेल और अन्य सब तेलों की अपेक्षा इस घुए के दीपकों का प्रकाश विशेष उज्ज्वल होता है। खर्च भी इसमें विशेष आता है। आजकल प्रायः लोग बड़ी-बड़ी समाजों, व्याह-शादियों

जहाँ जल्लों में गेस के हँडे की रोशनी से काम लेते हैं। इन दीपकों के हँडे हानियाँ भी हैं, और इसी कारण घरों में इनका प्रचार नहीं। मुख्य-मुख्य हानियाँ नीचे दी जाती हैं :—

(१) घुएँ के दीपकों में प्रकाश इतना अधिक होता है कि घरों में प्रायः सब ने प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती।

(२) घुएँ के दीपकों से अन्य दीपकों की भाँति कार्बोनिक ऑक्साइड और भाप तो निकलती है; किन्तु इसके अतिरिक्त “सल्फरस स्मिथ” नामक एक अन्य पदार्थ भी उनमें निकलकर चारों ओर फैल जाता है, और यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानि-करक है।

(३) कुछ पदार्थों के कारण कमरे के चित्रों, पुस्तकों और पौधों पर गमलों, शल्पादि को भी हानि पहुँचती है, और वे खराब हो जाते हैं।

(४) रात को सोते समय अन्य दीपकों की भाँति इस दीपक की ज्योति मन्द करके नहीं सो सकते; क्योंकि इसकी नालिका से जो गेस निकलता है, वह उस मन्द ज्योति से जल नहीं सकता; बल्कि वह वैसा ही कच्चा निकलकर तमाम कमरे में फैल जाता है; और सोनेवाले मनुष्यों की साँस के साथ भीतर चला जाता है।

(५) कभी-कभी ऐसा होता है कि वह मन्द-ज्योति-दीपक वायु में जलने लगे गूल हो जाता है; और नालिका का मुख खुला रहने के कारण कच्चा धुआँ फिर भी बाहर निकलता रहता है। इस प्रकार फैले हुए मनुष्यों की साँस के साथ यह विषैला पदार्थ भीतर जाकर नुकसान पहुँचाता है; और स्वास्थ्य को बहुत ही हानि पहुँचाता है।

को इस प्रकार से कोई पैरुका शिष्या भी नहीं मिलती। चरते नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते हैं, उनसे और मालकिन समुष्ट नहीं रहती। अनाड़ी नौकर, मात्रिक रुचि को न पहचानकर उलटा-पुलटा काम कर डालते हैं; और लिये अकसर घर के मालिक और मालिकिनों को, परेशान करने पर मजबूर होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओं में घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़कियों को मिलने लगे, तो घराऊ कार्यों में बहुत-कुछ सुविधा हो सकेगी। परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश में प्रायः सभी वैश्य और शूद्र सभी जाति के लोग सूली शिक्षा प्राप्त करने से वंचित रह जाते हैं। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं, वे डॉक्टर, बैरिस्टर, डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते हैं। वर्ण-व्यवस्था का कोई खास नियम-निर्यन्त्र न होने के कारण अशिष्टित घराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महाराज' या 'महाराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती हैं, वे भी अशिष्टित होती हैं; और 'महारा' या 'महारी' जो घर का नीचे दरजे का काम करती हैं, वे भी अशिष्टित होती हैं। परन्तु इसका कोई फायदा नहीं है।

जो हो, घराऊ काम करनेवाले नौकर और मालिकिनों के बीच सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मात्रिक और मालकिन के बीच व्यवहार से वे अपने धर्म में जोड़े ही दिनों में दृष्ट हो सके। अच्छे नौकर में निम्नलिखित गुण होते हैं :-

(१) वह यह बात यही मांगे सम्मता है कि, बहुत

हिएं। दीवालगीर, टांगने के दीपक, जमीन पर अथवा मेज पर देने के दीपक हाथ में लेकर इधर-उधर घूमना ठीक नहीं है। दीपकों को गुल करने के बाद जहां के तहां ले जाकर रख देना चाहिए।

जहां तक हो सके, देशी दीपकों का ही व्यवहार बढ़ाना चाहिए। इसकी बात है कि जिस देश में मणियों के स्वदेशी दीपक किसी समय जलते थे, आज घर-घर मिट्टी के तेल के बद्धूदार दीपकों का प्रचार हो गया है। यदि हमारे देश-भाई फिर अपनी प्राचीन सभ्यता को याद आजावें, और अपने देशी पदार्थों का आदर करने लगें, तो नौकर और उनके देश का बड़ा कल्याण हो।

## पांचवां अध्याय

### नौकर-चाकर

साधारण गृहस्थ और गृहिणियां तो प्रायः अपने घर का काम भागशी कर लिया करती हैं; परन्तु बड़े गृहस्थों को अपने घर और बाहर के काम के लिए नौकरों की जरूरत पड़ती है। प्रायः देखा जाता है कि नौकर और नौकरानियां अच्छी नहीं मिलती। लोहार, बढ़ई, सोनार, चमार, राज, नाई, धोबी इत्यादि का पेशा करनेवाले लोग अपने बाप-दादे से कुछ व्यवसायों की शिक्षा पाकर अपने-अपने शान में होशियार हो जाते हैं; परन्तु घराऊ काम करनेवाले नौकरों

को इस प्रकार से कोई पैतृक शिक्षा भी नहीं मिलती। "अब नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते हैं, उनसे और मालकिन सन्तुष्ट नहीं रहती। अनाड़ी नौकर, मालिक रुचि को न पहचानकर, चलटा-पुलटा काम कर डालते हैं; और लिए अक्सर घर के मालिक और मालिकिनों को, परेशान। उन पर क्रुद्ध होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओं में घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़कियों को मिलने लगे, तो पराऊ कार्यों में बहुत-कुछ सुविधा हो सकती। परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश में 'माझण', चा 'वैश्य' और शूद्र सभी जाति के लोग स्कूली शिक्षा प्राप्त करके काम बनना चाहते हैं। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं वे 'वेरिस्टर', डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते हैं। वर्ण-व्यवस्था का कोई खास-नियम-निर्यन्ध न होने के कारण अशिक्षित पराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महराज' या 'महराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं; और 'महरा' या 'महरी' जो घर का नीचे दर्जे का काम करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं। परन्तु इसका कोई उपाय नहीं है।

जो है, पराऊ काम करनेवाले नौकर और नौकरानियों में सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मालिक और मालकिन के साथ व्यवहार से वे अपने कार्य में थोड़े ही दिनों में दक्ष हो सकते हैं। अच्छे नौकर में निम्नलिखित गुण होते हैं:—

(१) वह यह बात माली भाँति समझता है कि, 'अनुष्ठान'



कारण एक ही नौकर से काम नहीं चल सकता । रसोई के काम के लिए ब्राह्मण जाति का नौकर सव रखते हैं । दूसरे कामों के लिए शूद्र जाति का भी नौकर रख लिया जाता है । इस प्रकार नौकर आवश्यक हो जाते हैं । अति प्राचीन काल में हिन्दुओं में भोजन-पान के विषय में इतना भेद नहीं था । ब्रह्मा-भूत के आग्रह के से विचार नहीं थे । सब जातियों में प्रायः भोजन बनाने का कार्य अपने घर की स्त्रियां ही किया करती थीं । मरारण सीतादेवी जी भी अपने घर के लिए रसोई आप ही बनाती थीं । ज्यों-ज्यों लोगों में विलासिता बढ़ती गई, त्यों-त्यों लोग रसोई बनाने के लिए भी नौकर रखने लगे । पर हमारा जहां तक विचार है ब्राह्मण लोगों का काम रसोईगारी की नौकरी का कभी नहीं था । यह कार्य विशुद्ध शूद्रों से ही लेते होंगे; और इसी लिए आग्रह भी जो ब्राह्मण रसोई बनाने की नौकरी करते हैं, वे समाज में अच्छी दृष्टि से नहीं देखे जाते । और अब वो ब्राह्मण लोग समीचीन से नीच काम करने लगे हैं । अस्तु । सब वर्ण यदि अपने आप को शुद्ध कर लें, और अन्तःकरण तथा शरीर की शुद्धता पर पूरा ध्यान रखें, जाति-भेद और ब्रह्मा-भूत के कठोर बंधन कुछ हों, तो ब्राह्मणेत्यर जातियों से भोजन बनाने का कार्य लेने में भी कोई बाधा दिखाई नहीं देती ।

नौकरों के साथ घर की मालकिन और मालिक को बहुत ही सदायता के साथ वर्त्ताव करना चाहिए । नौकर के साथ ऐसा व्यवहार न किया जाय, जिससे उसका चित्त कुंठित हो । नौकर यदि चिढ़ जायगा, तो वह मालिक को बहुत मुकसान पहुँचा

है। नौकर को वेतन ठीक समय पर देना चाहिए; और आवश्यकता पड़ने पर यदि उसको कुछ विशेष रूप से भी सहायता दी जायगी, तो वह बहुत प्रसन्न रहेगा। घर की मालकिन को यह है कि यह नौकर को सदैव भोजन-दान भी करती रहे। जिन भाजने से नौकर बहुत सन्तुष्ट रहते हैं। पर ध्यान में रहे कि जो सदा-सुसा अन्न कभी न दिया जाय; क्योंकि ऐसा करने से घर की मजदूरी कम हो जाने की सम्भावना है। यदि बासी भोजन की आवश्यकता ही पड़ जाय, तो बहुत सदा-गला न हो। कम से कम ऐसा अवश्य हो कि जिसको हम स्वयं खा सकते हैं। भोजन बहुत से ऐसे पदार्थ होते हैं, जो एक रात रखने से ही बुरा जाते हैं। और बहुत से ऐसे भी होते हैं, जो कई रात बसने से भी खराब हो जाते हैं। जो पदार्थ सदा-सुसा गये हों, उनको मोहतर तक को भी देना चाहिए। घर के पाले हुए कुत्ते को अथवा पशुओं को देने कोई विशेष हानि नहीं। सब से अच्छा तो यही होगा कि, जितना अधिक न धनाया जाय कि जिसको सड़ने-बुझने की है। ऐसे निषिद्ध पदार्थ यदि किसी प्राणी को न देकर भी फेंक दिये जायेंगे, तो भी वे रोग के कीटाणु जनता में । इस विषय में पूरी सावधानी से



# छठवां अध्याय

## गाय-भैंस

जो गृहस्थ प्रबन्ध कर सकते हैं, उनको अपने घर में एक गौ या भैंस इत्यादि दूध देनेवाले जानवर जरूर रखने चाहिए। आज-कल पैसा खर्च करने पर भी शुद्ध घी और दूध नहीं मिल सकता। जो मिलता भी है, वह बहुत महँगा। इसलिए गृहस्थों को यदि एक-दो अच्छी सी गौ या भैंसें पाल ली जायें, तो गोरस का आराम रहेगा। घर में दूध होने से दूध, घी, दही, मट्ठा, मक्खन सब चीजें अपनी रुचि के अनुसार प्राप्त कर सकते हैं। और घी की बनी हुई ये सब चीजें विशुद्ध होंगी। पैसा खर्च करके उपर्युक्त अशुद्ध चीजें खरीदना मानो जान-भूझ कर अनेक रोगों को मोल लेना है; क्योंकि उपर्युक्त अशुद्ध बाजारू चीजें हमारे घरों के और सारे कुटुम्ब को रोगी बना देती हैं। इसलिए सब गृहस्थों को गौ या भैंस पालकर सम्पूर्ण गोरस का प्रबन्ध अपने घर में ही कर लेना चाहिए।

पशुओं को पाँचने की जगह—हमारे देश में, पशुओं को बा में ही अथवा घर के पास किसी स्थान में बाँधने की चाल है; पर आरोग्यता की दृष्टि से यह चाल अनिष्ट है; क्योंकि पशुओं के गोबर और मूत्र इत्यादि के सड़ने से हवा खराब हो जाती है। कुछ अनुभवी आरोग्य-शास्त्र-वेत्ताओं का मत है कि यस्ती मर के

सब लोगों के पशुओं को बाँधने के लिए बस्ती के बाहर एक सार्व-  
जनिक स्थान होना चाहिए; और उसी जगह से जाकर सब लोगों  
को अपने-अपने पशु बाँधने चाहिए। वास्तव में यह विचार अच्छा  
है; और अमविभाग के सिद्धान्तानुसार यदि ऐसी संस्थाओं का  
व्यवस्था किया जाय, तो खर्च में भी बहुत कुछ किताबत हो सकती  
है। प्रत्येक घर में पशुशाला अलग-अलग बनवाना पड़ती है, पशुओं  
को प्रबन्ध करने के लिए अलग-अलग नौकर रखने पड़ते हैं, इनके  
खाने-पीने की वस्तुओं का संग्रह भी अलग अलग करना पड़ता है।  
युक्त प्रबन्ध से यह सब शिस्त और बस्ती की गन्दगी भी  
हो सकती है। परन्तु यह प्रबन्ध हम लोगों की एकता पर  
प्रतिकूल है। इसलिए जब तक हम लोग मिलकर काम करना  
सीख लें, तब तक हम लोगों को अपने अपने पशुओं का प्रबन्ध  
अलग हो अलग करना पड़ेगा।

अस्तु। जहाँ तक हो सके, जानवरों को घर के भीतर न  
रखना चाहिए। उनको बाँधने की जगह घर से कुछ दूर पर अलग  
रखनी चाहिए। वह साफ और सूखी हो। आसपास की जमीन से  
थोड़ा ऊँची हो; और यदि पक्की हो, तो और भी अच्छा। इससे वहाँ  
भी रहने का डर नहीं रहेगा। पशुशाला की दीवारें भी हरे, नीले,  
लाल इत्यादि सुन्दर रंगों से रेंगी होनी चाहिए; क्योंकि इस प्रकार  
रंगों को देखकर जैसे हमारी दृष्टि को सुख होता है, वैसे ही  
पशुओं को भी होता है। पशुशाला की दीवारें केवल सफेद रंग से  
भी न पोतानी चाहिए; क्योंकि इससे पशुओं की दृष्टि पर बुरा  
पर पड़ता है। हवा और रोशनी भी काफ़ी होनी चाहिए; पर

# सातवां अध्याय

## जल का प्रबन्ध

जल प्राणियों के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। भोजन बिना तो मनुष्य कई दिन तक प्राण धारण कर सकता है, पर जल बिना एक दिन भी रहना पटिन हो जाता है। यह तो पीने की बात है; परन्तु पीने के अतिरिक्त मनुष्य को जल की 'बात बात' आवश्यकता रहती है; और इसीलिए संस्कृत में पानी का नाम 'जीवन' रखा गया है। जल ही प्राणियों का जीवन है। पत्तों और शरीर को ही देख लीजिए। इसमें भी जल का ही अंश विराम है। और यदि आवश्यकतानुसार हम जल का सेवन न करें, तो शरीर विवृत हो जाय—रून इतना गाढ़ा हो जाय कि शरीर की अंग नालियों में बसका प्रवाह रुक जाय, और जीवन का अन्त हो जाय।

सभी व्यास लगने पर जल पीना हितकारक है। परन्तु अनेक अवसरों पर अचानक जल पी लेना हानिकारी भी है। नींद निद्रा से बठकर एकदम पानी पी लेने से नजले का रोग हो जाता है। सर्पूजा, सरबूज, अमरूद, बेर, ईश, तिल तथा अन्य फलों खाकर पानी पी लेने से खांसी और अजीर्ण रोग उत्पन्न होता है। इसी प्रकार मैथुन, व्यायाम, या अन्य परिश्रम या थकावट के बाद भी एकदम जल न पीना चाहिए। भूखे पेट भी पानी न पीना चाहिए क्योंकि इससे अग्नि मन्द हो जाती है; और उदर-रोग होने की

सम्भवना रहती है। भोजन के पहले और भोजन के पीछे भी बहुत जल न पीना चाहिये। एक दिन में कई जगह का जल पीने से भी हानि होती है। भोजन करते समय बीच-बीच में, आवश्यकतानुसार, थोड़ा थोड़ा जल पीने में कोई हानि नहीं। भोजन के एक घंटे बाद रुक गिलास जल पी लेने से भोजन के पचने में बहुत सहायता मिलती है। अजीर्णों में थोड़े थोड़े जल का सेवन करते रहना औपच्यिक काम करता है; और भोजन पच जाने पर भी थोड़ा सा जल पीने से बल बढ़ता है।

जल मुख्यतया दो प्रकार का है—एक आकाश का जल, जो वायु-शून्य प्राप्त होता है, और दूसरा पृथ्वी का जल, जो नदी, तालाब, झील, बावड़ी, झरना, इत्यादि से प्राप्त होता है। आकाश का जल इस से अधिक शुद्ध और शुष्ककारक होता है, और पृथ्वी का जल पृथ्वी के गुण-धर्म के अनुसार भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। राज कल हमारे देश में प्रायः कुओं का जल विशेष पिया जाता है। यहां पर कुओं की सुविधा नहीं है, वहां लोग नदी, तालाब या खड़ी का भी जल पीते हैं। शहरों में प्रायः नल के जल का प्रचार। यह जल अत्यन्त दूषित, अतएव हानिकारक होता है। बहती नदी अथवा गहरे कुएं का जल पीने के लिए बहुत उत्तम होता है। भिन्न भिन्न जलों के गुण नीचे दिये जाये हैं:—

झरने का जल—त्रिदोषनाशक, हलका, शीतल, रसायन, लोकारक, जीवन, पाचक, और बुद्धिवर्धक।

नदी का जल—रूखा, बाढ़ी, हलका, दीपक, चरपरा, कफ-घनाशक।

गंगाजल—मंसार के सब जलों में श्रेष्ठ, स्वादिष्ट, पार्श्व शीतल, त्रिदोषनाशक, पवित्र, अत्यन्त पण्य, मनोहर ।

जमुनाजल—गंगाजल में कुछ भारी, स्वादिष्ट, पित्तनाशक वातनाशक, जठराग्निवर्धक और रुद्धा ।

नर्मदाजल—निर्मल, शीतल, हलका, पित्त और कफ को शान्त करनेवाला और अत्यन्त गुणकारक ।

कुपं का जल—कुपं का जल यदि मीठा हो, तो त्रिदोषनाशक पण्य और हलका है, और यदि खारी हो, तो कफ-वात-नाशक, दान और पित्तकारक है ।

तालाव का जल—स्वादिष्ट, कसैला, कटु, पाकी, वातवर्धक, मल और मूत्र को बांधनेवाला, कफनाशक ।

बाघड़ी का जल—बाघड़ी का पानी यदि खारी हो, तो पित्तकारक और कफ-वात-नाशक है । यदि मीठा हो, तो कफकारक और वात-पित्त-नाशक है ।

शीतल जल के गुणवगुण—मूर्च्छा, पित्त की उष्णता, दाह, रक्तदोष, नरो के रोग, घुमरी, जो मचलाना, घुपं की सी इकार, वमन और रक्तपित्त में खूब शीतल जल बड़ा लाभकारी होता है ।

पसुली का दर्द, शीतयुक्त वायुरोग, गले का दर्द, दिवङ्गी, उदर-शोथ, नवीनज्वर, इत्यादि रोगों में शीतल जल कभी न देना चाहिए ।

अति जल पीने का निषेध—यों तो बहुत अधिक जल कभी न पीना चाहिए; पर अरुचि, जुकाम, मन्दामि, कोढ़, मधुमेह

पेड़ा, उदररोग, ज्वर, नेत्ररोग में जल बहुत ही थोड़ा थोड़ा पीना चाहिए ।

रोगकारक जल की पहिचान—जो जल छूने में चिकना और गाढ़ा हो, जिसमें किसी तरह का रंग या उसके ऊपर कुछ तेल सा माछूम माछा हो, जिसमें किसी प्रकार की गंध आती हो, जिसमें पीतल या लोहे का वर्तन रंगदार हो जाय, वह जल अवश्य रोगकारक होगा ।

जन्तुपरिवर्तन के समय, बरसात में, और लोगों की असावधानी जन्तुओं, ढालावों और नदियों इत्यादि का पानी खराब हो जाता है । ऐसी दशा में पानी को साफ करके पीना चाहिए । गन्दा पानी पीने से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं । पानी को साफ करने के कुछ तरीके नीचे लिखे जाते हैं:—

(१) पानी रखने के बर्तन हमेशा भीतर-बाहर से साफ रखने चाहिए । उनके मुँह इतने चौड़े हों कि भीतर हाथ डाल कर जल या मिट्टी से साफ किये जा सकें । स्वच्छ तॉबे के घड़ों में पानी भरकर रखने से पानी के साधारण विकार अवश्य नष्ट होते हैं । तॉबे में रोग-जन्तुओं के मारने की अपूर्व शक्ति है; और इसी कारण हमारे धर्मशास्त्र में तॉबे की धातु का उपयोग बहुत विप्र माना गया है ।

(२) जल यदि अधिक गदला हो, जैसा कि बरसात में हो जाता है, तो उसे फिटकरी या निर्मली से साफ करना चाहिए । फिटकरी को एक टुकड़ा किसी लकड़ी में बाँध कर उसे पानी के पड़े में घुमा दें । थोड़ी सी भी फिटकरी उसमें मिल जाने से कुछ देर बाद जल बिलकुल निर्मल हो जायगा । इसी प्रकार निर्मली नामक फल की

माँगी पिसकर पानी में थोड़ी मिला देने से पानी साफ हो जा है। वादाम की माँगी में भी जल को स्वच्छ करने का गुण है।

(३) यदि बीमारी के दिन हों, और जल बहुत दूषित हो ग हो, तो पानी को आग में औँटकर पीना अच्छा है। इसमें सन्देह नहीं कि औँटने से पानी का असली गुण भी बला जाता। पर दूषित जल की अपेक्षा औँटा हुआ जल कहीं अच्छा है।

(४) कुँए का पानी यदि किसी कारण से स्राय हो गया है तो उसमें परमेगनेट आक पुटारा नामक अङ्गरेजी दवा डाल दे से यह साफ हो जाता है। इस दवा के डालने से पानी का रंग पहले तो लाल हो जाता है; पर पीछे कुछ घंटे के बाद पानी बिलकुल स्वच्छ हो जाता है। जिस दिन दवा कुँए में डाली जाय, उस दिन उस कुँए का पानी न पीकर दूसरे दिन से पीना चाहिए। कुँए में औँटले छोड़ने से भी पानी साफ हो जाता है।

इन उपायों के अतिरिक्त फिल्टर इत्यादि के अन्य उपाय भी जल को शुद्ध करने के लिए बतलाये जा सकते हैं, परन्तु वे सर्व साधारण के लिए सुलभ नहीं हैं। पानी को सदैव स्वच्छ बनाने का ध्यान कर पीना चाहिए। शुद्ध जल का सेवन अयोग्यता के निमित्त अत्यन्त आवश्यक है।

# आठवाँ अध्याय

## भोजन

शुद्ध वायु और शुद्ध जल के साथ शुद्ध भोजन भी मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। जिस प्रकार का भोजन शरीर के लिए फायदा देगा, उसी प्रकार का पल और शुद्धि मनुष्य में पैदा होगी। इसलिए भोजन के विषय में सावधानी रखना गृहस्थ के लिए परम आवश्यक है। देश, काल और ऋतु के अनुसार भोजन का चयन करना चाहिए। ऋतु-परिवर्तन के साथ ही साथ मनुष्य की प्रकृति में भी परिवर्तन होता रहता है। अतएव भोजन के पदार्थों में भी परिवर्तन करते रहना उचित है। जैसे ग्रीष्म ऋतु में वात का संघर्ष और कफ की शान्ति होती है, वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप और पित्त का संघर्ष रहता है, शरद ऋतु में वात की शान्ति और पित्त का प्रकोप रहता है। हेमन्त ऋतु में पित्त की शान्ति रहती है। शिशिर ऋतु में कफ का संघर्ष और वसन्त में कफ का प्रकोप होता है। इस प्रकार भिन्न भिन्न ऋतुओं में वात, पित्त और कफ की वृद्धि, प्रकोप और शान्ति होती रहती है। इसलिए आहार-विहार में भी ऋतु और प्रकृति के अनुकूल परिवर्तन करते रहना चाहिए।

भोजन से शरीर की शीलता दूर होती है और पुष्टि होती है। शरीर प्रति दिन कुछ न कुछ शील होता है। इस शीलता को पूर्ण



करने और बल को बढ़ाने के लिए भोजन की आवश्यकता है। भोजन में दो प्रकार के तत्व होते हैं—एक मांसपोषक और दूसरा अग्निवर्धक। किसी वस्तु में मांसपोषक पदार्थ ( नाइट्रोजन ) अधिक हो है; और किसी में अग्निवर्धक ( कार्बन ) विशेष होता है। इससे गृहस्थ और गृहिणी को खाद्य पदार्थों के तत्वों के विषय में अथवा कुछ न कुछ ज्ञान होना चाहिए। यह ज्ञान लेना आवश्यक है। कुछ तत्व तो शरीर के मांस, बल और वीर्य को बढ़ाते हैं; और कुछ स्फूर्ति तथा ताप उत्पन्न करते हैं। इसलिए भोजन इस प्रकार का होना चाहिए कि जिसमें मांस, वीर्य, बल, स्फूर्ति, तार इत्यादि को बढ़ाने वाले परमाणु यथेष्ट हों।

पाकशास्त्र में इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए कि मनुष्य को कितना तत्व मांसपोषक और कितना अग्निवर्धक खाना चाहिए और ये तत्व किस भोजन में कितने परिमाण में पाये जाते हैं। यदि मांसपोषक तत्व कम खाया जायगा; और अग्निवर्धक पदार्थ विशेष खाया जायगा, तो मांसपिंड क्षीण हो जायगा, बल कम जायगा, पेट बड़ा हो जायगा; और भूख बिगड़ जायगी। इस प्रकार यदि मांसपोषक पदार्थ अधिक खाया जायगा, तो कलेजे और गुर्दे की बीमारी हो जायगी; और यह पदार्थ पेशाब में निकल जायगा। वास्तव में इन दोनों तत्वों का यथोचित परिमाण में मिश्रण होना ही आरोग्यता का मूल है।

मांस, मछली, अंडा, गेहूँ का चोकर, दूध, दही, घना, मटर, अरहर, उरद इत्यादि में मांसपोषक तत्व विशेष रहता है। इसी प्रकार आलू, चावल, साबुदाना, अरारोट, चीनी, घी, सेत, चरबी

मांसपोषक और अग्निवर्धक तत्त्व विशेष रहता है। फलफूलहरी में मांसपोषक और अग्निवर्धक, दोनों प्रकार के तत्त्व लगभग बराबर होते हैं। कुल भोज्य पदार्थ हमको प्रकृति से तीन तरीकों से प्राप्त होते हैं। एक तो वनस्पतिजन्य—जैसे अनाज, फल-भूल, तरकारी, सब्जी, दाल इत्यादि। दूसरे प्राणिजन्य—जैसे दूध, दही, मकखन, घी, अंडा, मांस, इत्यादि। तीसरे खनिज—जैसे नमक, चूना, पोटैशियम, सोडा, सोडाश, इत्यादि।

भोजन का परिमाण सदैव मनुष्य के परिश्रम पर निर्भर है। जो मनुष्य जितना अधिक परिश्रम करेगा, उतना ही अधिक पुष्टिकारक भोजन उसके लिए आवश्यक होगा। जो लोग परिश्रम नहीं करते, और पुष्टिकारक भोजन करते रहते हैं, वे बहुत मोटे, निर्वल और थोड़े हो जाते हैं; और प्रायः रोगी बने रहते हैं। वास्तव में पुष्टिकारक भोजन से नहीं होता; किन्तु जो कुछ भोजन किया गया, वह परोक्ष रूप से पचकर शरीर में मिल जाय, तब उससे शक्ति प्राप्त होगी। अन्यथा पेशाब और पाखाने से उसके तत्त्व व्यर्थ निकल जायेंगे; और शरीर को खराब करेंगे।

साधारण परिश्रम करनेवाले पुरुष को दो छटाक मांसपोषक और आठ छटाक अग्निवर्धक पदार्थ चाहिए। जो लोग परिश्रम नहीं करते हैं, उनको घी, दूध, मिठाई, चावल इत्यादि अग्निवर्धक पदार्थ बहुत नहीं खाना चाहिए। जाड़े के दिनों में अग्निवर्धक पदार्थों का कुछ अधिक सेवन किया जा सकता है। स्त्रियों के लिए दो छटाक मांसवर्धक और छह छटाक अग्निवर्धक तथा बालकों के लिए पुरुषों से आधा। जो लोग अधिक मोटे हों, उनको मांसपोषक

पदार्थ अधिक मिलना चाहिए; और अमिषवर्धक कम। क्योंकि उनके शरीर में चर्बी विशेष होती है, और चर्बी स्वयं ही एक अमिषवर्धक पदार्थ है। इसलिए मोटे मनुष्यों को घी, शकर, आलू, चावल, दूध, इत्यादि कम खाना चाहिए। मक्खन निकाशा दुध दूध और चोकरदार आटे की रोटी उनके लिए हितकारक है। म्या याम से भी उनकी चर्बी कम हो जायगी।

मांसपोषक और अमिषवर्धक पदार्थों के अतिरिक्त एक तीसरे प्रकार के चार पदार्थ भी होते हैं, जिनको खनिज भी कह सकते हैं। इनमें नमक, चूना, खटाई इत्यादि हैं। ये पदार्थ हमको फल फलहरी और शाक-भाजी से प्राप्त होते हैं। कई स्थानों में पानी से भी ये पदार्थ हमको मिलते हैं। इसलिए आरोग्यता के लिए शाक भांजी और फलों का खाना भी आवश्यक है। ये चीजें हमारे शरीर से विजातीय द्रव्यों को निकालने में सहायक होती हैं, मूल को साफ करती हैं।

बादाम, पिरता, अखरोट, गिरी, छुहारा, काजू, भिरभिरा, भिलगोजा, मूंगफली, मुन्हा, खजूर इत्यादि सूखी मेवा भी ऊपर के दिनों में हमारे देश में अधिक पाई जाती है। ये सब अमिषवर्धक पदार्थ हैं, और बहुत पुष्टिकारक हैं। परन्तु ये सब बड़े परिश्रम में पचने हैं। जो स्त्रियां बच्चों को दूध पिलाती हैं, उनके लिए ये बहुत लाभदायक हैं। किन्तु इनको मूल चराकर रात के साथ निगलना चाहिए। जितना ही चरोट करके रात के साथ खावेंगे, उतने ही अधिक ये पुष्टिकारक होंगे। और पच जायेंगे। यह ध्यान में रहे कि, प्रत्येक प्रकार का

भोजन पचाने के लिए शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम की हर  
 वस्तु में आवश्यकता है ।

भोजन में दूध भी एक बहुत अच्छी चीज है; क्योंकि इसमें  
 सब तत्व उचित अंशों में सम्मिलित हैं, जो शरीर के पालन-पोषण  
 लिए आवश्यक हैं । दूध में मट्ठा, पनीर, मलाई, घी, मक्खन,  
 मटर, नमक और पानी का मुख्य भाग होता है । दही, मट्ठा और  
 पनीर दूध का मांसपोषक भाग है; और मलाई, घी, मक्खन इत्यादि  
 निवर्धक तथा स्कृतिदायक भाग है । दूध में शर्करा का अंश भी  
 निवर्धक तथा स्कृतिदायक है । इसी प्रकार उसमें नमक, फास्-  
 फोरस और चूने के अंश हड्डियों तथा दांतों के लिए पुष्टि देनेवाले  
 । उक्त भाग भी भोजन के लिए उपयोगी है ।

सबसे दूध गाढ़े सफेद रंग का होता है । कच्चा दूध बहुत देर  
 तक न रखना चाहिए अन्यथा वह कट जाता है । उसको बहुत अधिक  
 गर्माना न चाहिए; बल्कि कुछ दूध सिर्फ एक बरतल का ही गरम  
 पानी दूध विरोध लाभदायक होता है । दूध रखने और गरम करने  
 बर्तनों को हमेशा गरम पानी से साफ करना चाहिए; अन्यथा  
 वहाँ रोग के जन्तु पैदा हो जाते हैं ।

सब दूधों में गी और बकरी का दूध विरोध उपकारक है; क्योंकि  
 वहाँ रोगनाशक तत्व होते हैं ।

अनाज का भोजन शरीर को पालन-पोषण करने के लिए मुख्य  
 । इसमें परिश्रम करने के सब तत्व और मांसपोषक तथा अग्नि-  
 वर्धक अंश भी सम्मिलित हैं । सब अनाजों का राजा गेहूँ है ।  
 जौ, मटर, चारल, उड़द, अरहर, इत्यादि हैं । गेहूँ

विशेषकर मांसवर्धक और शक्तिदायक अंशों का बना होता है। इस नमक और चिकनाई कम अंश में होता है। इसमें स्फूर्ति और शक्ति देनेवाला अंश लगभग ७० फी सदी और मांसवर्धक दस फी सदी होता है। शेष २० फी सदी में अन्य अंश होते हैं। गेहूँ का चोकर कभी न निकालना चाहिए; बल्कि चोकर को फिर से पीस कर आँ में मिला देना चाहिए। इसमें यही अंश विशेष पुष्टिकारक और पाचक होता है। ध्यान में रहें कि प्रत्येक चीज में द्रिक्ला एक ऐसा वस्तु है, जो भोजन के पचने में मदद करती है।

जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, इत्यादि भी पुष्टिकारक अन्न हैं; परन्तु स्वाद इनमें कम होता है। जौ के साथ चना मिलाकर खाने से विशेष पुष्टि आती है। परन्तु ये अनाज विशेष परिश्रम करनेवाले लोगों के लिए हैं। चावल विशेष पुष्टिकारक नहीं है; परन्तु दाल के साथ मिलकर यह विशेष उपयोगी और मांसपोषक हो जाता है। अरारोट और सायूदाना में मांसवर्धक अंश नाममात्र को ही है। केवल स्फूर्तिदायक और शक्तिवर्धक अंश है; और पचने में हलका है। रोगियों के लिए विशेष हितकारक है।

आमकल लोगों में मिठाई खाने का रिवाज बहुत बढ़ रहा है। हलवाईयों की दुकानों पर देखिये, तो मिठाई के ढेर के ढेर लगे हैं। हमारे देश में जितना दूध होता है, उसके अधिकांश भाग का तो लोग खोवा ही बना डालते हैं। इसीसे घी और दूध की कमी हो गई है। इसके सिवाय बहुत सा घी हलवाई लोग घूरी और पकवानों के तलने में भून डालते हैं। गृहस्थों को घी न मिलने का यह भी एक बड़ा भारी कारण है। मिठाई का प्रचार इतना बढ़ गया है कि

से लोग रोटी, दाल, भात, शाक, इत्यादि का भोजन न करके मिठाई खाकर ही रह जाते हैं। परन्तु मिठाई शरीर के लिए ही हानिकारक पदार्थ है। डाक्टर और वैद्यों की सम्मति है कि मलाबरोष का रोग मिठाई के अधिक सेवन से ही उत्पन्न होता है। इससे नाइट्रोजनवाले तत्व अर्थात् पोषणतत्व दिन-ब-दिन क्षीण हो जाते हैं। खून के संचार के मार्गों में मिठाई का तत्व जमने के कारण खून स्थिर हो जाता है; और धीरे धीरे बिगड़ने लगता है। अधिक मिठाई खाने से मस्तक में जो खून का जमाव होता है, उससे नाक, कान और आँख में सर्दी के रोग उत्पन्न होते हैं। मस्तक के अग्रे और पीछे दर्द होता है। कंठमाला, प्रमेह, शर्शुर के रोग भी मिठाई के अधिक खाने से होते हैं। पेट में क्वथन कीड़े पड़ जाते हैं। कफ में विकार उत्पन्न हो जाता है, जिससे खाँसी, खाँसी, निमोनिया और जुकाम के रोग उत्पन्न होते हैं। मिठाई के तत्व यदि कलेजे में जाकर जम जाते हैं, तो उसमें गाँठ बन जाती है। सूजन भी पैदा हो जाती है। मूत्राशय खराब हो जाता है और शुरुआत में बरम पैदा हो जाता है। यदि उस जमाव को समय ही निकालने का प्रयत्न नहीं किया जाता, तो केन्सर के रोग भयानक रोगों के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। जो बच्चे और बालक शक्कर और मिठाई अधिक खाते हैं, उनका शरीर और चेहरा पीका पड़ जाता है। इसलिए मिठाई खाना बंद देना चाहिए। डाक्टरों की राय है कि प्रति दिन आधा चम्मक से अधिक शक्कर का तत्व शरीर के अन्दर न जाना चाहिए। परन्तु ध्यान में रहे कि जो अन्न हम खाते हैं, उसमें भी शक्कर का



कर सकती हैं। जो शाक और भाजियां ठंडी और वादी होती हैं, उनमें थोड़ा सा मसाला देने से लाभ हो सकता है। उड़द समान कुछ दालों में यदि बहुत ही हल्की मात्रा में इनका उपयोग किया जाय, तो उचित कहा जा सकता है। पर चटपटा खाद बनाने लिए इनका प्रयोग हानिकारक है।

हैं, एक दृष्टि से मसाले और भी कुछ उपयोगी हो सकते हैं। तैल गिन खाद्य पदार्थों को हम अधिक देर तक रखना चाहते हैं, तो सड़ने-बुसने से बचाने के लिए मसालों का प्रयोग उपयोगी है। ये शाक-भाजियां और दालें जल्दी सड़ने-बुसने लगती हैं; और इनमें एक प्रकार की खटास आ जाती है। इनमें मसाला डालने से अधिक समय तक रखी जा सकती हैं। दालचीनी, लौंग और हल्दी इसके लिए विशेष उपयोगी हैं।

भोजन का समय नियत होना चाहिए। पशु के समान हर समय खाने-पाने में कुछ खाते रहना अच्छा नहीं। समय नियत कर लेने से ठीक समय भूख लगती है। बीच में खाने को भी नहीं चाहता। जो भोजन के लिए चौबीस घंटे में दो या तीन समय नियत होते हैं; और बीच में सिवाय शुद्ध जल के और कोई चीज नहीं पकड़ते, उनको बद्धिबल कभी नहीं होती। पेट को भी भोजन को चरकर रहती है; और यदि एक बार खाया हुआ भोजन अच्छी तरह हजम नहीं हुआ, दुबारा उसी के ऊपर फिर लिया, तो मेश खराब हो जाता है। इससे कृत्रिम भूख की आदत बनी है; और मुँह फीका बना रहता है। हमेशा कुछ खाने को नियत चला करती है; और शरीर पुष्ट कभी नहीं होता।



नियत समय पर भोजन करने के अतिरिक्त इस बात पर भी ध्यान रखना आवश्यक है कि एकदम खूब पेट भर कर न खाया जाय। बल्कि कुछ रुचि को शेष रखकर खाया जाय, तो भोजन अच्छे तरह हजम होकर शरीर के लिए पुष्टिकारक होगा।

## नवां अध्याय

### चाय-पानी

अंगरेजी सभ्यता के साथ ही चाय हमारे देश में कायम आ गयी है। उन्हीं में से चाय, काफी और चोकोले पीने का प्रवृत्ति है। वास्तव में ये कोई आवश्यक पदार्थ नहीं हैं। इनका सेवन करने भी एक प्रकार से विज्ञानमिता ही है। ऊपर तीनों पदार्थों का मिश्रण में उल्लेख किया गया है, वही मस से, दुर्गुणों की दृष्टि से भी, इनका नाम लेना पड़ेगा। अर्थात् चाय मस से अधिक हानिकारक है, इसके बाद काफी और फिर चोकोले। चाय का प्रचलन हमारे देश में दिन पर दिन बढ़ता ही जाता है। यह बड़ी हानिकारक बात है। अतः यहाँ पर तीनों पदार्थों का सेवन से कुछ वर्जन किया जाता है।

चाय—एक दिन से यदि चाय का सेवन किया जाय, तो इसके भोजन का लाभ होता है। इसके पीने से मन कुछ प्रसन्न हो जाता है और थकानट दूर होती है। अनेक प्रकार का धन बचता है।



पेट में चला जाता है, तो मिर दुधने लगता है; और निद्रा नाश होती है। दूसरा, तीन नामक पदार्थ, यकावट को दूर करता है इसमें कुछ कुछ किनाइन के गुण पाये जाते हैं। अच्छी चाय किनाइन का यह परिमाण तीन से चार फी सदी तक होता है तीसरा पदार्थ ट्यनिन है। इसका परिमाण चाय में पन्त्रह से बी प्रति शत तक होता है। और यह सारा अंश पानी की उष्णता निकल आता है। चाय में हानिकारक पदार्थ यही है; और इसी कारण अच्छे डाक्टर चाय को पसन्द नहीं करते। यह द्रव्य पेट जाकर पचन-क्रिया को मन्द कर देता है।

आजकल चाय बनाने का यह तरीका प्रायः हम लोगों प्रचलित है कि खोलते हुए अदहन में चाय को डाल कर तुरन्त उ देते हैं; और उसे पाँच से दस मिनट तक उसी वर्त्तन में भीगते हैं। फिर दूसरे वर्त्तन में छान कर शकर और दूध मिला कर लेते हैं। यह तरीका भी कुछ बुरा नहीं है, पर कई जगह लोग चा को बहुत देर तक काढ़े की तरह पकाते रहते हैं। इससे उसमें दूरी परिमाण विशेष उतर आते हैं, और वह हानिकारक हो जाती है।

चाय बनाने का उत्तम तरीका यह है कि पहले अदहन साक पानी तैयार कर रखिये, फिर थोनी-मिट्टी का एक ऐसा सा वर्त्तन लीजिए कि जिसमें सूख मजबूत ढक्कन लगाया जा सके इस वर्त्तन को पहले कुछ गरम कीजिए। फिर उसमें चाय डाल ऊपर से अदहन का पानी डाल लीजिए; और वर्त्तन का ढक्कन तुरन्त ही बन्द कर दीजिए। यह ढक्कन पाँच मिनट से अधिक न रहने पावे, और यदि कमजोर मनुष्य के लिए चाय बनाई जा



है। जो लोग अधिक भङ्ग पीते हैं, वे आलसी और काहिल जाते हैं। इसलिए भङ्ग को सर्वथा अनर्थाकारक समझकर इसका त्याग ही अभीष्ट है; पर गरमो के मौसिम में यदि ठंडाई का शान सधेरे सेवन किया जाय, तो कोई हानि नहीं। सौंफ, कासनी, गुलाब के फूल, नवीन धनिया के बीज; तो ककड़ी, खरबूजा, खरबूज और कद्दू के बीज, मुनक्का, छोटी इलायची, काली मिर्च और बादाम इत्यादि घोंट कर छान लेना चाहिए, और उस में शक्कर तथा नमक दूध मिला कर पीना चाहिए। गर्मियों में यह ठण्डाई पुष्टिकारक और स्वास्थ्यवधक होती है। जिन लोगों को भङ्ग का अभ्यास होत है, वे लोग इसी में भङ्ग को भी शामिल कर लेते हैं।

मद्यपान—इसका तो हमारे यहाँ पूरे तौर पर निषेध किया गया है। यद्यपि वेदों में सोमरस-पान करने का उल्लेख है, तथापि मद्य तैयार करने की जो रीति हमारे देश में प्रचलित है; वह बहुत ही घृणित और हानिकारक है। सोमरस पहले आर्य लोग पीते थे पर उसमें भङ्ग, शराब या ताड़ी इत्यादि का दुर्गुण अवश्य ही नष्ट था। आजकल तो बहुत से विलायती वस्तु वरजे के मद्य और वेद दूकानों पर मिला करते हैं; और अमीर विलासी लोग इनका सेवन करते हैं। परन्तु इससे अत्यन्त शारीरिक और मानसिक हानि होती है। पहले कुछ दिनों तक उत्तेजना के कारण यह हानि विशेष नहीं मालूम होती; परन्तु पीछे से शरीर एकदम नष्ट हो जाता है।

गोंजा, भङ्ग, चरस, अफीम, ताड़ी, शराब, तम्बाकू, इत्यादि सभी मादक द्रव्य मनुष्य के चोले को खराब कर देते हैं। इसलिए सेवन कदापि न करना चाहिए।

---

# पांचवां खण्ड

स्त्रियों के विशेष कार्य

---



# पहला अध्याय

## स्त्रियों के व्यवसाय

गृहस्थी के गाड़ी स्त्री और पुरुष दोनों से चलती है। पुरुष यदि बाहर से व्यवसाय कर के द्रव्य का उपार्जन करता है, तो स्त्री घर के भीतर ही रहकर कुछ ऐसे व्यवसाय कर सकती है कि जिससे यदि द्रव्य की आमदनी न होगी, तो खर्च में बचत तो अवश्य ही हो जायगी। आजकल, अँगरेजी सभ्यता के जमाने में, प्रायः देखा जाता है कि हमारे घरों की स्त्रियाँ मामूली गृहकार्य के अतिरिक्त और कोई ऐसे कार्य नहीं करती हैं कि, जिनसे कुछ द्रव्य प्राप्त हो, अथवा खर्च में ही कुछ बचत हो। प्राचीन काल की स्त्रियों के जीवन पर जब हम दृष्टि डालते हैं, तब हमारा अप्युक्त ध्यान बिलकुल स्पष्ट हो जाता है। पहले हमारे देश में ऐसे कुटुम्ब बहुत ही कम होंगे, जिनमें पत्नी और बच्चा न चलता हो। बल्कि पत्नी, बच्चा, पुत्रदा और चौपाये अर्थात् पशु—यही भारतीय देवियों के चार देव माने जाते थे।

पत्नी—जब हमारी माताएँ और बहनें पत्नी से काम लेती थीं, तब उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता था; और भोजन के पदार्थों की स्वादिष्ट और पुष्टिकारक होते थे। आजकल स्त्रियाँ परिश्रम से रहने के लिए कल से आटा पीसवा लेती हैं। कल के पीसे हुए आटे में सत्व बिलकुल नहीं रहता, बिलकुल निर्जीव राख की तरह होता



है। इसके सिवाय कल के आटे में मिट्टी, कंकड़, इत्यादि भी पिसकर मिल जाते हैं। उसको रोटी में स्वाद और बलकारक अंश नहीं रहता। केवल भूख शान्त करने के लिए अवश्य काफी है। चको का परिश्रम न करने के कारण ही आजकल स्त्रियां रोगी बनी रहती हैं। उनमें क्षय का रोग बहुत बढ़ गया है। गर्म धारण करने की शक्ति नष्ट होगई है, और यदि गर्म रह भी जाता है, तो सन्तान उत्पन्न करते समय स्त्रियों को महान् कष्ट का सामना करना पड़ता है। यह अनुभव की बात है कि जो स्त्रियां चक्की पोंसने का अभ्यास रखती हैं, उनको सन्तान जनने समय बिजकुल कष्ट नहीं होता।

चर्खा—चक्की की तरह चर्खा भी गृहस्थों के लिए आवश्यक है। पचास वर्ष पहले भारत में प्रायः ऐसा कोई घर नहीं था, जिसमें चर्खा न चलता हो। इससे आर्थिक लाभ के अतिरिक्त शारीरिक और मानसिक लाभ भी होता है। जब मनुष्य बेकार बैठा रहता है, तब उसकी मनोवृत्तियां घुरी घुरी बातों की ओर दौड़ा करती हैं; और उसके आचरण पर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। पहले स्त्रियां भी पुरुषों की भांति घर में बैठे बैठे कुछ न कुछ काम ही किया करती थीं। वे बेकार बैठकर गप्पाष्टक में ही अपना जीवन नहीं खराब करती थीं। भारतीय सभ्यता में स्त्रियों को गृहिणी का पद इसीलिए दिया गया है कि गृह-प्रबन्ध का भार वे पूरा पूरा अपने ऊपर लें। चर्खे के द्वारा सूत तैयार करके सस्ता कपड़ा तैयार कर लेना घर के प्रबन्ध का एक मुख्य भाग है; और इससे घर-संघ में बहुत बचत हो सकती है। बिलायती कपड़े में कटोड़ों काया प्रवि

वर्ष विदेश चला जाता है। इसको बचाकर हमारे घरों में भित्रियां देश की बड़ी भारी सेवा कर सकती हैं।

गौ-सेवा—गौ-भैंस इत्यादि दूध देनेवाले पशुओं की सेवा का भी बहुत कुछ भार पहले हमारे घरों की स्त्रियां ही सम्हालती थीं। यह तो नहीं कि वे जंगल से पशुओं के लिए चारा काटकर लाती हैं; परन्तु हाँ, कटे हुए चारे में घर की चूनी-भूसी और खली इत्यादि मिलाकर पशुओं के सामने चारा डाल देती थीं। चर्खी ओटकर कपास से रुई और विनौला अलग करती थीं। विनौला पशुओं को खिलाती थीं, जिससे घी-दूध की वृद्धि होती थी; और रुई को चर्खे से कातकर यस्त्र बुनवाती थीं। गौओं की सेवा गृहस्थी में एक बहुत पवित्र काम समझा जाता था। राजा दिलीप ने गौ की सेवा करके ही पुत्ररत्न उत्पन्न होने का आशीर्वाद पाया था। जिस घर में 'दूध' और 'घृत' नहीं होता था, वह दुर्भाग्यपूर्ण समझा जाता था। गृहस्थों में "दधि-मन्थन" का जोप षडे सौभाग्य का चिन्ह समझा जाता था। दूध का बेचना और खरीदना भी पाप था। स्त्रियां दूध दुहती थीं, उसको गरम करके दही जमाती थीं। दही मथकर नेनू और मट्ठा निकालती थीं। बकिया घी तैयार करती थीं। यह भी उनका एक नित्य का व्यवसाय था। किन्तु आज ये सब बातें हमने छोड़ दी हैं। इसीसे हमारे घरों में नाना प्रकार के रोगों ने अपना अड्डा जमा रखा है।

भोजन बनाना—चूल्हेदेव की उपासना अर्थात् भोजन बनाने का काम भी घर की स्त्रियों का ही है। यदि गृहिणी अपने हाथ से भोजन बनाकर अपने परिवार को खिलावे, तो उसमें बहुत आनन्द आता

है। भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है, और भोजन करनेवालों की रुचि बढ़ती है। भारत में अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं जिनमें माता, या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी, जब तक भोजन न परोसे, तब तक घरवालों का पेट नहीं भरता। रसोइया चाहे जितना अच्छा भोजन बनावे; पर उसमें वह सफाई और स्वाद नहीं होता, जो घर की स्त्री के बनाये हुए भोजन में होता है।

स्त्रियों का व्यायाम—वास्तव में स्त्रियाँ यदि घालस्य छोड़कर घर के कामकाज में लगी रहें, तो उनको दूसरे व्यायाम की आवश्यकता ही नहीं। चक्की चलाना, मूसल चलाना, चरखा चलाना, दही मथना, इत्यादि ऐसे कार्य हैं कि जिनसे स्त्रियों के सब अंगों की काफी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रियाँ छोड़ती जाती हैं। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों में तो गृहकार्य करने की छाल बिलकुल उठ गई है। स्त्रियाँ अपिछारा में अपना समय गपराप में व्यतीत करती हैं, बहुतरी पल्लंग पर पड़े सोया करती हैं। कई जगह देखा गया है कि डोले-मुद्गों की बहुत सी स्त्रियाँ एक घर में एकत्र होकर तारा-शातरंज या गंजीका खेल करती हैं। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियाँ छिपकर जुआ भी खेलती रहती हैं। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती हैं। साइटर और बैथों के बिजु खुदाने-पुकाने घर के लोग परेशान हो जाते हैं। मृत्यु-संख्या में स्त्रियों की ही गणना विरल है। स्त्रियों के निर्बल रहने से माँही मन्तान में निर्बल हो अन्यत्र हो रही है। इनलिप स्त्रियों को व्यायाम की दृष्टि में भी गृह-कार्य अवरुध करना चाहिए।

वर्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिल्कुल पश्चिमी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कलेज में शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियाँ गृह-कार्य के लिए बिल्कुल निकम्मी हो जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं है कि उनको विनकला, ऊन और सूत की कारीगरी, सीना-पिरोना, शम-कलावत्, मोती-भूंगा के काम, जाली, मालर, इत्यादि की कारीगरी आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब अमीरी और बिलासिता के सामान हैं। मध्यम स्थिति के कुटुम्बों को ऐसे कामों से कोई लाभ नहीं। इन कामों से घर-खर्च में कोई बचत नहीं होती; बल्कि खर्च बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियों से यदि देशी रीतों के कपड़े सिलाये जायें, अथवा दाल, रोटी, कढ़ी, सरकारी, और नाना प्रकार के देशी पकवान बनाने को कहा जाय, तो ये इस काम में बिल्कुल अयोग्य होती हैं। ऐसी अंगरेजी शिक्षा से कोई लाभ नहीं। इससे स्वास्थ्य तो खराब हो ही जाता है; बल्कि स्त्रियाँ सन्तान-त्पादन के योग्य भी नहीं रहती; और न “गृहिणी” पद की कोई ग्यवाही ही उनमें पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियों को अंगरेजी ढंग की स्कूल और कलेज की पढ़ाई से बहुत बचना चाहिए।

स्त्रियों के कुछ अन्य व्यवसाय—जिस घर में एक ही दो स्त्रियाँ हैं, और गृहकार्य अधिक है, उस घर की स्त्रियाँ ऐसे व्यवसाय बहुत कर सकती हैं कि जिनसे कुछ आमदनी हो सके। यदि जिस घर में कई स्त्रियाँ हैं; और अपने समय को नष्ट नहीं करना चाहती, उस घर में स्त्रियाँ घर-बैठे कुछ ऐसे काम अवश्य कर

है। भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है, और भोजन करनेवाली रुचि बढ़ती है। भारत में अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं जिनमें माता, या पर की कोई बड़ो-बूढ़ी, जब तक भोजन न परोस सके परवालों का पेट नहीं भरता। रसोइया चाहे जितना अच्छा भोजन बनावे; पर उसमें वह सफाई और स्वाद नहीं होता, जो की स्त्री के बनाये हुए भोजन में होता है।

स्त्रियों का व्यायाम—वास्तव में स्त्रियाँ यदि आलस्य छोड़कर घर के कामकाज में लगी रहें, तो इनको दूसरे व्यायाम की आवश्यकता ही नहीं। बच्ची चलाना, मूसल चलाना, चर्खा चलाना, दही मथना, इत्यादि ऐसे कार्य हैं कि जिनसे स्त्रियों के सब अंगों की काफी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रियों छोड़ती जाती हैं। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों को तो गृहकार्य करने की चाल बिलकुल बूझ गई है। स्त्रियाँ अधिकतर घर में अपना समय गपराप में व्यतीत करती हैं, बहुतेरी पल्लंग पर पड़े सोया करती हैं। कई जगह देखा गया है कि टोले-मुहसे की बहुत सी स्त्रियाँ एक घर में एकत्र होकर तारा-शवरंज या गंजीफा खेला करती हैं। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियाँ छिपकर जुआ भी खेलती रहती हैं। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती हैं। डाक्टर और वैद्यों के बिल चुकाते-चुकाते घर के लोग परेशान हो जाते हैं। मृत्यु-संख्या में स्त्रियों की ही गणना विशेष है। स्त्रियों के निर्बल रहने से मावी सन्तान भी निर्बल हो उत्पन्न हो रही है। इसलिए स्त्रियों को व्यायाम की दृष्टि से भी गृह-कार्य अवश्य करना चाहिए।

वर्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह विलकुल परिधर्मी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कालेज में शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियाँ गृह-कार्य के लिए विलकुल निरक्षमी हो जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं है कि वे कौन-कौन से विषयों, उन और सूत की कारखानों, सीमा-पिरोना, गान-कलाकृत, मोती-भूंगा के काम, जाली, मालर, इत्यादि की परीक्षा आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब धर्मीरी और रिताविद्या के सामान हैं। मध्यम स्थिति के कुटुम्बों को ये सब कामों से कोई लाभ नहीं। इन कामों से पर-स्वर्भ में कोई बचत नहीं होती; बल्कि स्वर्भ बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियों में यदि देशी शौटों के रुपये मिलाने आते, अथवा दात, रोटी, चढ़ी, सरकारी, और शाना प्रकार के देशी पकवान बनाने का बहुत आय, तो ये-इस तरह में विलकुल उपयोग होती हैं। ये सभी संश्लेषी शिक्षा से कोई लाभ नहीं। इनसे स्वाभ्यक्ष हो अग्रज हो ही जाता है; बल्कि शिक्षा अग्रज-लेखन के योग्य भी नहीं होती और न "गृहिणी" पद की कोई लेखा ही इनमें पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियों को देशी-देशी ढंग की शिक्षा और कारखानों की बहाई से बहुत बचना चाहिए।

श्रियों के गृह-कार्य व्यवसाय—जिस घर में एक ही स्त्री रहती है, और गृहकार्य करती है, उस घर की स्त्रियों में व्यवसाय बहुत कम ही पाई जाती है कि शिक्षा बहुत कम होती है। यही इस घर में पाई जाती है; और अपने व्यवसाय में भी कम ही पाई जाती है, उस घर में शिक्षा

सकती हैं, कि जिनसे घर की आमदनी बढ़े। कपास खींचना, कातना, सूत के लच्छे बनाना, सूत रँगना, पेचक बनाना, सीना, कपड़ों पर जाली डालना, जाली के रुमाल बनाना, धोखाड़ना और छापना, तरह तरह की टोपियाँ बनाना, कपड़े कागज के खिलौने बनाना, छोटी छोटी मशीनों से मोजा, बाल, गुल्लबन्द, निवार बुनना, अचार-मुरब्बा डालना; चूरन-घटन का मसाला, शीशिया रखने के लिए कागज के पैकेट बनाना और सूत के घटन बनाना इत्यादि ऐसे काम हैं कि जिनसे आमदनी हो सकती है। मुसलमानों की क्रिया परदे में रहकर इस प्रकार के बहुत से काम किया करती हैं; और अपने को व्यर्थ नहीं गवाँती। हिन्दू घरों की क्रिया भी यदि पुरम समय इस प्रकार के कुछ कार्य किया करें, तो जहाँ वे एक बेकारी के दूषणों से बची रह सकती हैं, वहाँ अपने कुटुम्ब आमदनी में भी वृद्धि कर सकती हैं।

## दूसरा अध्याय

### सौर का प्रबन्ध

गार्हस्थ्य विषयों में सौर का प्रबन्ध भी एक विशेष महत्व विषय है। इस विषय में सावधानी न रखने के कारण हमारे घरों की मृत्यु-संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है। वसुन्धरा में वायु-पेदा होने के बाद एक महीने के अन्दर ही बाल के प्राण नष्ट हो जाते हैं।

है। इसमें सन्देह नहीं, बच्चों की मृत्यु के और भी अनेक कारण हैं; जैसे बाल्यावस्था का विवाह, गर्भावस्था की असावधानी, स्त्रियों की आरोग्यता के विषय में हमारी लापरवाही इत्यादि। फिर भी शिशु के उत्पन्न होते समय सौर-गृह का ठीक ठीक प्रबन्ध न होने के कारण भी बहुत से बच्चे मर जाते हैं; और प्रायः स्त्रियां भी जन्म के अनेक रोगों में ग्रस्त होकर मरती हैं। इसलिए इस विषय में भी यहाँ पर कुछ सूचनाएं देना हम आवश्यक समझते हैं।

सौर-गृह से स्त्रियां कुशलपूर्वक उत्तीर्ण हो जायें, इसके लिए आवश्यकता है कि, गर्भावस्था से ही विशेष सावधानी रखी जाय। क्योंकि जो स्त्रियां गर्भावस्था में अपना नित्य का व्यवहार ठीक नहीं करती, उनको प्रसूतावस्था में बहुत अधिक कष्ट होता है। गर्भवती स्त्री को बहुत खट्टा-मीठा, तेज-कड़ुआ, तामसी भोजन न करना चाहिए। मधुर, स्निग्ध, जल्दी पचनेवाला, पुष्टिकारक, सात्विक भोजन करना चाहिए। बहुत अधिक परिश्रम करना, बोझा उठाना उसके लिए हानिकारक है। परन्तु थिलकुल आलसी बनकर चारपाई पर पड़े रहने से भी उसे बच्चा जनते समय कष्ट होगा। इसलिए घर का मामूली काम-काज खुली हवा में उसे अवश्य करते रहना चाहिए। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा हलका व्यायाम उसके लिए आवश्यक है। दुःख, भय और चिन्ता पास न आने दें; और न ऐसा गर्वलाप किसी से करे। सदैव प्रसन्नचित्त रहे। शरीर, मन, स्थान, आदि इत्यादि सदैव स्वच्छ रखे। कई स्त्रियां गर्भावस्था में फोरे घड़ों में मिट्टी इत्यादि कुम्हारों के यहाँ से भँगाकर खाया करती हैं। उसे बच्चा और जन्मा दोनों का रोग हो जाने का भय रहता है।



गर्भावस्था में स्त्रियों को नाना प्रकार की सौधी चीजें खाने का मन चलता है; परन्तु अस्वाद्य वस्तुओं से उनके बचना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को धर्म और पुण्यदान में मन लगाना चाहिए। सत्संगति, सद्ग्रन्थावलोकन, सद्बिचार और सदाचार का गर्भस्थ बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। \*

जब बच्चे के जन्म का समय आ जावे, तब गर्भिणी को बहुत ही सुन्दर, साफ, साधारण प्रकार और हवा आनेवाले कमरे में रखना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि सौरगृह के लिए घर की सा से गन्दी और झेंधेरी कोठरी चुनी जाती है। उसमें हवा की प्रकाश जाने का बिलकुल मार्ग नहीं रहता; और प्रायः नमी में रहती है। इसी कारण बच्चा और जन्मा दोनों की आरोग्यता खराब में पड़ जाती है। इसलिए सौरगृह के लिए घर का सर्वोत्तम कमरा चुनना चाहिए। उसकी धरती में नमी न हो। जहां तक हो सके, उसका फर्श ऊंचा और पक्का हो। सौरगृह का द्वार पूर्व या उत्तर को होना चाहिए। हवा साधारण रूप से आवे। तेज हवा के झोंके बच्चे अथवा उसकी मा के शरीर पर न लगने पावें। कमरा कप से कम ५-६ गज लम्बा-और ३-४ गज चौड़ा होना चाहिए। यदि जाड़े का मौसिम हो, तो जन्माखाने को गरम रखने की कोशिश करनी चाहिए। आग सदैव दहकती रहे; परन्तु बड़ो सावधानी के साथ। धुआं-बिलकुल नहीं होना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियों का ऐसा प्रबन्ध रहे कि शुद्ध वायु बाहर से आवे; और भीतर की खराब हवा बाहर निकलती रहे। परन्तु बहुत तेज हवा के ठंडे झोंके ब आने पावें। सौरगृह में निम्नलिखित सामान पहले से तैयार रहे—

(१) सूत कसा हुआ फलेंग, जिस पर गुदगुदा बिछौना हो; और ऊपर मोमजामा बिछा हो; (२) पेट पर लपेट देने को गाढ़े का कच्चा कपड़ा; (३) पुराने घुले हुए चटुव से साक कपड़े; (४) रेशम का सूत; (५) तेज कैंची या चाकू; (६) गुनगुना पानी; (७) तेल; (८) बेसन या शुद्ध स्वदेशी बड़िया सायुन। कैंची और तागे एक छोटे में पानी डाल कर उबाल लेने चाहिए, जिससे नार काटने में ऐसी प्रकार का विकार न होने पावे।

बच्चा जनवाने का काम करनेवाली दाई बहुत होशियार होनी चाहिए। सौर-गृह में प्रवेश करने के पहले उसके वस्त्र बदलवाने चाहिए। उसके नाखून यदि बड़े हों, तो कटवा दिये जायें; थोके नाखूनों में विष रहता है, और गर्भ-स्थान में खरोंच लगाने में भी भय रहता है। दाई को सभ प्रकार से प्रसन्न रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

सौर-गृह में बहुत भीड़ न रहनी चाहिए; क्योंकि इससे वायु गारा होगी; और बहुत शोरगुल से बच्चा को कष्ट होगा। वहां तो कोई स्त्री न रहनी चाहिए, जो पीड़ा देखकर धक्काये या अन्य बच्चों के सामने इसकी चर्चा करके जच्चा को डरावे। प्रसूता के माता या सास या और कोई बड़ी-बूढ़ी तथा दो-एक उसकी स्त्री-सहेली वहाँ अवश्य रहें, जो उससे स्नेहपूर्ण मधुर वचन लिकर उसको ढाढ़स बँधावें। दो-तीन स्त्रियों से अधिक हों न रहें, जो व्यर्थ बातें करके प्रसूता की उद्विग्नता का कारण हों।

बच्चा जनने के बाद भी, जब तक जच्चा सौर-गृह में रहे, सब

# तीसरा अध्याय

## शिशु-पालन

बच्चों के पालन-पोषण के विषय में भी आवश्यक बातों का ज्ञान बहुत जरूरी है। क्योंकि बच्चे ही हमारे घरों की सच्ची रश्मि हैं। बच्चों ही पर हमारे कुटुम्ब और देश का भविष्य निर्भर इसलिए बच्चों के लालन-पालन के विषय में स्त्रियों को खास स बातें अवश्य जान लेनी चाहिए। पांच वर्ष की अवस्था तक बच्चों के शरीर और शक्ति की एक विशेष प्रकार से वृद्धि हुआती है। अतएव इस अवस्था में यदि बालकों के पालन-पोषण यथोचित प्रबन्ध नहीं किया जाता, तो इसका बुरा परिणाम बालकों को जिन्दगी भर भोगना पड़ता है। छोटे बच्चों के लिए न-लिखित पांच बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए :—

- ( १ ) सहज में पचने योग्य अच्छी खुराक उन को दी जाय।
- ( २ ) ऋतु के अनुकूल काफी वस्त्रों का प्रबन्ध उनके लिए जाय।
- ( ३ ) खेल-कूद के बहाने उनके शरीर के प्रत्येक अंग को काफी काम मिलना चाहिए। इसी प्रकार उनकी निद्रा और विभाम भी अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।
- ( ४ ) शरीर, वस्त्र और उनकी प्रत्येक वस्तु की स्वच्छता पर पूरा ध्यान रखना चाहिए।

(५) खुली हवा और रोशनी में उनके रहने का प्रवन्ध होना चाहिए।

यों तो उपर्युक्त सब बातें सभी लोगों के लिए आवश्यक हैं; परन्तु बच्चों के लिए इनकी और भी अधिक आवश्यकता है। इस-लिए नीचे क्रमशः इन बातों के विषय में कुछ विचार किया जाता है।

बच्चों की खुराक—बच्चे के उत्पन्न होने के दिन से लेकर नौ-दस महीने की अवस्था तक उसके लिए माता का दूध अमृत के समान है। इसलिए नौ-दस मास की अवस्था तक बच्चे को माता के दूध के सिवाय और कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं देना चाहिए। यदि और कोई पदार्थ दिये जायेंगे, तो बालक को हानिकारक होंगे। कई लोगों का खयाल है कि पांच-छह मास के बाद बच्चों को लोहा, अन्न इत्यादि अवश्य देना चाहिए; और इसी खयाल से प्रकृति माताएं बच्चों को साबूदाना, दाल-भात या अन्य देशी घण्टा बिलायसी पदार्थ चटाती रहती हैं; पर इससे बच्चों को मल-पड़ता, दाँसी, कफ़, बुखार, दस्त इत्यादि के रोग हो जाते हैं; क्योंकि जिन पदार्थों में आटे का अंश रहता है, वे पदार्थ, दाँत निकलने के पहले, बच्चों को नहीं पचते। यह बात सच है कि इस प्रकार के पदार्थ शरीर के लिए पुष्टिकारक अवश्य होते हैं; परन्तु वे पुष्टि-कारक उसी दशा में हो सकते हैं, जब अच्छी तरह चबा कर राल के साथ पेट में जावें। राल के साथ मिल कर पेट में जाने से इन पदार्थों की शक्कर बनती है; और वे शरीर को पुष्टि देते हैं; परन्तु दाँत निकलने के पहले बच्चों की राल इस कार्य के लिए उपयोगी नहीं होती। इसलिए ऐसे पदार्थ छोटे बच्चों को नहीं देने चाहिए।

माता यदि सब प्रकार से आरोग्य और दृष्ट-गुष्ट हो, तो उसने पना ही दूध बालक को पिलाना चाहिए; क्योंकि माता के दूध की बराबरी अन्य कोई भी दूध या पदार्थ नहीं कर सकता। यदि वह रोगी और निर्बल हो, तो गाय अथवा घाय का दूध पिलाना फ होगा।

गाय का दूध—हम लोगों में गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान ही समझा जाता है। फिर भी छोटे बच्चों को गौ का दूध मिलाकर (शुद्ध) दूध कभी न देना चाहिए। वरन् यदि एक मास कम हो, तो दो भाग पानी और एक भाग गौ का दूध मिलाकर देने उचित कर देना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि पानी मिलाने से दूध का असली गुण नहीं रहता; परन्तु खालिस दूध बच्चे को पच नहीं सकता। इसलिए पानी मिलाना आवश्यक है। प्रत्येक दूध में तीन प्रकार के गुण होते हैं :—

- ( १ ) नाइट्रोजन उत्पन्न करनेवाला गुण।
- ( २ ) चर्बी अथवा मलाई उत्पन्न करनेवाला गुण।
- ( ३ ) शक्कर उत्पन्न करनेवाला गुण।

माता के दूध में उपर्युक्त गुण इतने ही परिमाण में होते हैं, जितने बच्चे को आवश्यक होते हैं, और गौ के दूध में कमके बच्चे (छद्मे) के आवश्यकानुसार होते हैं। जैसा, गौ के दूध में रस्ती के दूध की अपेक्षा जल का अंश कम रहता है। मिठास यानी शक्कर भी कम रहती है। इसलिए गौ के दूध में दो भाग जल और थोड़ी सी शक्कर मिला कर उक्त दूध को माता के दूध के समान बनाना पड़ता है। गौ के दूध में इस प्रकार पानी मिलाने से कमका बच्चे का अंश

मिश्र हो जाता है। इसलिए उसमें थोड़ी सी, गौ के दूध की ऊपर घोलकी सादी भी मिलानी चाहिए। इस प्रकार पानी, शकर और भाँदी का परिमाण यथोचित रूप में मिश्राने से गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान हो जाता है। यही दूध बच्चा सहज में पचा सकता है।

गौ का दूध बच्चे को कच्चा कभी न देना चाहिए। सर्व्व उबाल कर देना चाहिए। उबालने से दूध के रोगकारक, कीटाणु नष्ट हो जाते हैं; और यह सहज में पच जाता है; किन्तु दूध गरम करते समय बहुत अधिक गाढ़ा न होने पावे। एक उबाल आ जाने पर दूध को आग पर से उतार लेना चाहिए। दूध और पानी को अलग-अलग उबाल कर उपर्युक्त परिमाण से मिश्रित करके देना चाहिए।

बच्चा ज्यों ज्यों बड़ा होता जाता है, त्यों त्यों उसमें माता के दूध को पचाने की शक्ति घटती जाती है। इसलिए उसी क्रम से माता के दूध में पानी की मिलावट कम करते जाना चाहिए। यहाँ तक कि नवें महीने के बाद पानी बिलकुल नहीं मिलाना चाहिए। बच्चों को चाहे माता का दूध पिलाया जाय, अथवा भाय या माता का दूध परन्तु नियमित रूप से ही पिलाना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि बच्चा चाहे जिस कारण से रोता हो, माताएँ उसे दूध ही पिलाकर वहलाना चाहती हैं। इससे आवश्यकता से अधिक दूध बच्चे के पेट में पहुँच जाता है; और उसे दस्त या कैंडिडोसिस हो जाती है; अथवा उसे अन्य रोग घेर लेते हैं। सोते से जगा कर बच्चे को माता के दूध नहीं पिलाना चाहिए। बच्चे को किस परिमाण से दूध पिला जाय, इसका कोष्टक नीचे दिया जाता है।

एक पल तक ...  
दूसरे पल से पूरे ...  
महीने तक ।  
दूसरे महीने में ...  
तीसरे महीने में ...  
चौथे महीने में ...  
पाँचवें से छठे मास ...  
तक ।  
सातवें से नवें मास ...  
तक ।

१	२	३	४	५	६-८	९-१२
२	३	४	५	६	७	८
३	४	५	६	७	८	९
४	५	६	७	८	९	१०
५	६	७	८	९	१०-१२	१३-१६
६	७	८	९	१०	११	१२
७	८	९	१०	११	१२	१३
८	९	१०	११	१२	१३	१४
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३
२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४
२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५
३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७
३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८
३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९
३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
३५	३६	३७	३८	३९	४०	४१
३६	३७	३८	३९	४०	४१	४२
३७	३८	३९	४०	४१	४२	४३
३८	३९	४०	४१	४२	४३	४४
३९	४०	४१	४२	४३	४४	४५
४०	४१	४२	४३	४४	४५	४६
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७
४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८
४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९
४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
४५	४६	४७	४८	४९	५०	५१
४६	४७	४८	४९	५०	५१	५२
४७	४८	४९	५०	५१	५२	५३
४८	४९	५०	५१	५२	५३	५४
४९	५०	५१	५२	५३	५४	५५
५०	५१	५२	५३	५४	५५	५६
५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७
५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८
५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९
५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०
५५	५६	५७	५८	५९	६०	६१
५६	५७	५८	५९	६०	६१	६२
५७	५८	५९	६०	६१	६२	६३
५८	५९	६०	६१	६२	६३	६४
५९	६०	६१	६२	६३	६४	६५
६०	६१	६२	६३	६४	६५	६६
६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७
६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८
६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९
६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
६५	६६	६७	६८	६९	७०	७१
६६	६७	६८	६९	७०	७१	७२
६७	६८	६९	७०	७१	७२	७३
६८	६९	७०	७१	७२	७३	७४
६९	७०	७१	७२	७३	७४	७५
७०	७१	७२	७३	७४	७५	७६
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७
७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८
७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९
७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
७५	७६	७७	७८	७९	८०	८१
७६	७७	७८	७९	८०	८१	८२
७७	७८	७९	८०	८१	८२	८३
७८	७९	८०	८१	८२	८३	८४
७९	८०	८१	८२	८३	८४	८५
८०	८१	८२	८३	८४	८५	८६
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७
८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८
८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९
८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
८५	८६	८७	८८	८९	९०	९१
८६	८७	८८	८९	९०	९१	९२
८७	८८	८९	९०	९१	९२	९३
८८	८९	९०	९१	९२	९३	९४
८९	९०	९१	९२	९३	९४	९५
९०	९१	९२	९३	९४	९५	९६
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७
९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८
९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९
९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००

जिन बच्चों से बच्चे को दूध पिलाया जाय, उनका साफ रहना ही आवश्यक है। बच्चों को दूध पिलाने की खास बोतलें मिलती हैं। इनमें रबड़ की चूची लगी रहती है। इसके द्वारा बच्चा उसी प्रकार दूध पी लेता है, जैसे अपनी माता के स्तन से पीता है। परन्तु बच्चा का ध्यान रखना चाहिए कि बोतल हमेशा साफ रहे। यदि माताएँ बोतल में थोड़ा सा दूध रहने देती हैं। यह दूध पड़ा जाता हो जाता है; और बोतल में सड़ांध आने लगती है। यदि बोतल से दूध पिलाने से बच्चे को अनेक रोग हो जाते हैं। इसलिए बोतल को गरम पानी से धुब साफ करके रखना चाहिए।

बच्चों के कपड़े—छोटे बच्चों को सदैव ढीले और लम्बे कपड़े डुके अनुसार पहनाने चाहिए। जहाँ तक हो सके, कपड़ों में रंग न हो; और वे इस प्रकार के उनी, सूती अथवा रेसामी हों, जो वे दिन सफाई किये जा सकें। बच्चों के कपड़े रोख मैले होते हैं। इसलिए उनको प्रति दिन साफ करने की भी आवश्यकता है। ठोड़े और बहुत लंबे कपड़े लड़कों को न पहनाने चाहिए।

स्नान इत्यादि—छोटे बच्चों को कड़ुए तेल की मालिश प्रति दिन करनी चाहिए। सरसों या चिरौजी अथवा चिकनाई-तेल जो के आटे का छबटन भी दूसरे-तीसरे दिन अवश्य करना चाहिए। तैलाभ्यांग करने से बच्चे के अंग-प्रत्यंग बहुत शीघ्रता-से पुष्ट होते हैं। उनको गुनगुने पानी से रोख नहलाना चाहिए। न रहे कि पानी बहुत ज्यादा गरम न हो; और न बहुत अधिक ठंडा हो। स्नान के बाद तुरन्त शरीर पोंदकर कपड़े पहना देना



चाहिए। कान, नाक, सिर, बगल, पेटाव और पाछाने का रसा इत्यादि खूब सफाई से पोंछना चाहिए। इन अंगों के मै रहने से खाज, फोड़ा, फुंसी, इत्यादि अनेक रोग बच्चों को हो जाते हैं।

निद्रा—प्रायः छोटे बच्चे बहुत सोते हैं; और ज्यों ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है, त्यों त्यों उनकी नींद घटती जाती है। बच्चों को सोते से कच्ची नींद कभी न जगाना चाहिए। कच्ची नींद जगाने से फिर वे रोते हो रहते हैं; और चित्त प्रसन्न नहीं रहता। बच्चों को सदैव ऐसी जगह सुलाना चाहिए, जहां की हवा सुलकी हुई हो। प्रायः देखा जाता है कि जाड़े के दिनों में माताएं बच्चे को अपने हृदय से लिपटा कर सोती हैं; और अपना तथा बच्चे का मुँह रजाई से खूब ढक लेती हैं। इससे भीतर की गन्दी हवा बार-बार बच्चे की सांस के साथ भीतर जाती है और उसकी आरोग्यता सदैव खराब रहती है। इसके सिवाय कभी कभी बच्चे का हाथ-पैर दब जाने के कारण उसको कष्ट भी होता है। इसलिए जहां तक सम्भव हो, बच्चों को सदैव अलग पालने पर सुलाना चाहिए। यदि अलग सुलाने में कोई खतरा हो, तो मुँह ढक कर कभी न सुलाना चाहिए। ताजी और स्वच्छ वायु सांस के साथ भीतर आना हर हालत में आवश्यक है।

खेल कूद और हवाझोरो—बच्चों को खेलकूद से बड़ी प्रसन्नता होती है; परन्तु उनके खेल के सामान साफ-स्वच्छ और खिलाने-वाले साथी अथवा दाई अच्छे स्वभाव की हो। बच्चे कभी कभी यों

रहे हैं, परन्तु उनके रोने से प्रत्येक समय बचड़ाना न चाहिए। किसी कारण से रोते हों, तो उस कारण को दूर करने का अवश्य करना चाहिए। शाम-सुबह बच्चोंको खुली हवा में घुमाने बाहर अवश्य निकालना चाहिए। यदि हो सके, तो बेंत की र बिठाकर उनके हवाखोरो के लिए हरे-भरे मैदानों में या ले जाना चाहिए। इससे उनकी सर्वायत प्रसन्न होती है; और पटा बढ़ती है।

बच्चों के दांत—सात-आठ मास की अवस्था होने पर प्रायः बच्चों निकलने लगते हैं। उस समय कुछ बच्चों को बुखार और ते दस्त की बीमारी हो जाया करती है। परन्तु यदि माताएं से ही बच्चों के खिलाने-पिलाने में अनियमितपन न होने दें, तो नेकलते समय उनके कोई कष्ट नहीं हो सकता। जो माताएं व बच्चे के मुँह में दूध ही डाले रहती हैं, अथवा दांत निकलने से ही उनके बहुत सा अन्न खिलाना शुरू कर देती हैं; अपने तथा बच्चे के कोठे की सफाई की और यथोचित ध्यान में, उन्हीं के बच्चों का दांत निकलने के समय उपर्युक्त कष्ट है। इसलिए दांत निकलते समय, और उसके पड़ते भी, बच्चों यमित रूप से दूध पिलाना चाहिए; और यदि दस्त साफ न हो, तो कभी कभी उचित मात्रा में रेडी का घोल पिलाकर कोठे कि करते रहना चाहिए। नारंगी, अंजीर, सेब, सन्तरा, खंगूर के फलों का थोड़ा-सा रस भी कभी कभी बच्चों को पिलाना है। सांघे और जस्ते को मिलाकर उसका सावोअ पात्रक के में बांध देने से भी दांत सहज में निकल आते हैं।

दांत निकल आने के बाद उनकी सफाई प्रति दिन अवश्य चाहिए। बहुत सी माताओं का खयाल होता है कि बच्चे के दांतों की सफाई की कोई आवश्यकता नहीं; क्योंकि ये दांत। दूसरे नवीन दांत निकल आते हैं। परन्तु यह खयाल ठीक न यदि दूध के दांत साफ न रहे जायेंगे, तो उनमें रोग उत्पन्न जायगा; और यह रोग दांतों की जड़ में पहुँच कर नवीन दांतों में भी लग जायगा। इसलिए छोटे बच्चों के दांत भी दिन बड़ी कोमलता के साथ धाकर मुलायम कपड़े से पोंछ चाहिए। दांतों के रोगयुक्त होने के कारण बालकों को पेट के रोग हो जाते हैं; इसलिए बालपन से ही दांतों की स्वच्छता विषय में सावधानी रखने की आवश्यकता है।

## चौथा अध्याय

### रोगी-सेवा

मनुष्य यदि आहार-विहार इत्यादि के नियमों का पालन करे, तो रोग प्रायः उससे दूर ही रहेंगे। फिर भी शरीर धारण कर रोगों से सर्वथा बचना प्रायः असम्भव ही है; क्योंकि “शरीरं व्याधिमन्दिरम्”, शरीर व्याधियों का घर है। बड़े बड़े रोगों

जानना और उनकी चिकित्सा करना तो वैद्यों का ही कार्य है। परन्तु घर के छोटे छोटे रोगों की चिकित्सा करना और बालकों तथा घर के अन्य लोगों की बीमारी में उनकी सेवा-शुभ्रपा करना श्रेष्ठ स्त्रियों का धर्म है। इसलिए इस विषय में उनके साधारण ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यों तो बालकों और घर के अन्य लोगों की सेवा-शुभ्रपा करने के लिए विशेष प्रकार की शिक्षा दी जानी चाहिए मनुष्यों की आवश्यकता रहती है; और जो धनवान् लोग होते हैं, उनमें उक्त प्रकार की शिक्षा पाई हुई स्त्रियाँ रख ली जाती हैं; परन्तु साधारण कुटुम्बों में घर की स्त्रियों को ही यह कार्य करना पड़ता है। अतएव उनकी जानकारी के लिए यहाँ पर कुछ बातें लिखी जाती हैं।

परिवारिका का पद—रोगियों की सेवा करने के लिए आजकल सभी देशों में स्त्रियों की ही नियुक्ति की जाती है; और अब हमारे देश में भी यही बाल प्रारम्भ हो गई है। जंगरेखो में ऐसी स्त्रियों को 'नर्स' कहते हैं। बच्चों को दूध पिलाने और खिलाने के लिए जिस प्रकार बड़े घरों में धाय या दाई रखी जाती है, उसी प्रकार घर के लोगों की बीमारी के समय में सेवा-शुभ्रपा करने के लिए नर्स या परिवारिका रखी जाती है। रोगी-परिचर्या की शिक्षा देने के लिए अब हमारे देश में भी जहाँ-तहाँ विद्यालय खुल रहे हैं, और कहीं कहीं दूसरे विद्यालयों में इस की कक्षाएं खुल गई हैं; परन्तु उनमें आजकल प्रायः जो स्त्रियाँ शिक्षा पाती होती हैं, उनमें कुलीन बहुत कम होती हैं; और यही कारण है कि इस उपयोगी कार्य के विषय में जितना चाहे-चाहे लोगों

के मन में होना चाहिए, उतना नहीं होता। कुलीन और सदाचारियों ने अभी तक इस विषय की शिक्षा प्राप्त करने की ध्यान नहीं दिया है; और इसी कारण इस उपयोगी कार्य का प्रचार नहीं हो सका है। आशा है कि आगे इस कार्य में उत्तरी वृद्धि होगी।

परिचारिका का फर्त्तव्य—रोगी की सेवा करना एक प्रकीर्ति है; और इसको गुरु से सीखना अत्यन्त आवश्यक। बीमार मनुष्य की सेवा करने में हृदय की कोमलता और कठोर दोनों का समान ही उपयोग है। इसलिए ये दोनों परस्पर-विपरीत गुण जिस मनुष्य में नहीं होंगे, उसे इस कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। माता, स्त्री, बहन, इत्यादि के हृदय में केवल ममता ही हृदय की कोमलता भर होती है; और इसलिए रोगी का जघ फट होता है, तब उनका हृदय भी कष्ट से व्याकुल होता जाता है। ऐसे मनुष्यों से नर्स या परिचारिका का कार्य नहीं हो सकता। इसी प्रकार उक्त मनुष्यों के हृदय में जो ममता होती है, वह ममता यदि किसी परिचारिका के हृदय में न होगी तो वह परिचारिका, फिर अपने कार्य में चाहे जितनी कुरात क्यों हो, उसको भी सफलता नहीं हो सकती। सारांश यह है कि स्वयं या माता के हृदय का सा प्रेम, उत्तम वैद्य का सा कौशल और मौके मौके पर काम देनेवाली ईरता, ये तीनों बातें उत्तम परिचारिका में होनी चाहिए। इसके सिवाय वह सदैव प्रसन्न-वदन रहे; क्योंकि रोगी का हृदय जिस समय उद्विग्न होता है, उस समय यदि कोई परिचारिका अपनी रोगी से दूर ले जाकर रखे

गर्भ, तो रोगी के चित्त को आनन्द नहीं होगा। परिचारिका का सम्बन्धन देख कर रोगी को बहुत कुछ डाढ़स होगा। रोगी की धरनेवाली परिचारिका को रोगी से इस प्रकार के प्रश्न कभी करना चाहिए कि जिनसे उसको थकड़ाहट पैदा हो। क्या तुम थोड़ा थोड़ा चाहिए, क्या तुम को यह चीज अच्छी लगती है, कुछ थोड़ा खाने से क्या तुम्हारे मुँह की रुचि ठीक हो जायगी, यदि प्रकार के प्रश्न रोगी से कभी न करना चाहिए। हम लोगों को यह देखा जाता है कि घर में यदि कोई मनुष्य बीमार हुआ, तो घर की स्त्रियाँ उससे उपर्युक्त प्रकार के प्रश्न कर करके उसको थक कर डालती हैं। यह बात अच्छी नहीं है। अतएव जो पदार्थ रोगी के खाने योग्य हों, उनको तैयार करके उसके सामने लाना चाहिए। फिर उनमें से जो पदार्थ उसको पसन्द होंगे, वह आप ही लेगा। शेष पदार्थ वह छोड़ देगा। इससे यह भी सहज ही में समझ हो जायगा कि, रोगी की इच्छा क्या है; और उसको कौन-से चीजें पसन्द हैं। अनेक वैद्य और डाक्टरों का यह प्रत्यक्ष अनुभव है कि जो रोगी भोजन की अरुचि के कारण मिलकुल दुर्बल होते थे, उपर्युक्त रीति से कुछ न कुछ खाने लगे; और अन्त में बहुत अच्छे हो गये।

रोगी की चिकित्सा करनेवाला वैद्य या डाक्टर जैसा बड़े, उसके द्वारा चलना परिचारिका के लिए अत्यन्त आवश्यक है। “आप कैसे हैं, वैसा यदि हम न करें, और ऐसा करें तो क्या होगा—” यदि प्रकार के प्रश्न करना परिचारिका के कर्तव्य और अधि-कार के बाहर की बात है। कुछ परिचारिकाओं को यह आदत होती

है कि, वैद्य या डाक्टर के चले जाने पर वे उसके विरुद्ध कहकर ऐसा प्रकट करती रहती हैं कि जैसे उनका ज्ञान भव डाक्टर से भी अधिक हो। इनका प्रभाव रोगों घुरा पड़ता है। डाक्टर के ववज्ञाए हुए औपघोषचार में परिचारिका का अपनी ओर से कभी हस्तक्षेप चाहिए।

किसी रोगी का रोग यदि बहुत कठिन जान पड़ता है चारिका को बहुत सावधानी से काम लेना चाहिए; छोटी बातें भी डायरी में नोट कर लेनी चाहिए; और डाक्टर आने पर उसके सामने उपस्थित करनी चाहिए। रोगी और उसकी स्थिति में समय समय पर जो परिवर्तन हों उनको लिखकर वैद्य के सामने उपस्थित करने से रोगी में पूरा पूरा विश्र वैद्य के सामने आ जाता है; और इससे वह इलाज ठीक ठीक कर सकता है। रोगी के विषय में किसी भी बात यदि वैद्य परिचारिका को बतलावे, तो परिचारिका चाहिए कि वह कभी उस बात को बाहर न फूटने दे। यहां अपनी चेष्टा से भी यह बात प्रकट न होने दे कि ऐसी बातें रोगी के विषय में वैद्य ने कही है। क्योंकि रोगी की दृष्टि से और परिचारिक की चेष्टा की ओर लगी रहती है; और रजरा भी गालूम हो जाता है कि वैद्य या परिचारिका उसके में दुःखित है, तो तुरन्त उसकी प्रकृति और भी अधिक गिरा है। एक बात और भी है। रोगी और परिचारिका दोनों ज जगह रहते हैं, सब उनमें बातचीत भी स्वाभाविक ही होती





बातों में नियमित रहकर अपने स्वास्थ्य को कायम रखना चाहिए।

रोगी के कमरे का प्रबन्ध—हम लोगों में प्रायः इस बात का विशेष खयाल रखा जाता है कि, रोगी को हवा न लगाने पाये; इसीलिए प्रायः रोगी के कमरे की सब खिड़कियाँ बन्द कर दी जा हैं; परन्तु यह बात ठीक नहीं है। रोगी के कमरे में मुली हवा अवश्य आनी चाहिए। क्योंकि रोगी के कमरे में दूषित वायु बराबर उत्पन्न होती रहती है; और बाहर की ताज़ी हवा यदि भीतर नहीं आ पाती, तो वही दूषित वायु बार बार रोगी के शरीर में जाती है; अतः इससे उसका रोग और भी बढ़ जाता है। हाँ, इस बात का भी आवश्यक रखना चाहिए कि खिड़कियों के द्वारा सैर हवा के झोंके न कर रोगी के शरीर में न टकरावें। इसके लिए खिड़कियों में भारी कपड़े के पड़दे डाल देना काफी है। रोगी के शरीर में ठंडी हवा न लगने पावे, इसके लिए उसके शरीर को गरम कपड़े से ढाँकना चाहिए।

रोगी का कमरा साफ़ और सुथरा होना चाहिए। कमरे की किसी प्रकार का सामान, जिससे अगह सकती हो, न रहना चाहिए। रोगी के कमरे में गीले कपड़े सूखने के लिए डालना अथवा आग जलाकर पथ्य-थानी इत्यादि तैयार करना हानिकारक है।

परिचारिका के लिए विशेष ध्यान रखने योग्य बातें—हम परिलक्षित हो चुके हैं कि रोग का निदान और जगह की निश्चिन्ता करना वैद्यों और डाक्टरों का काम है; पर रोगी की यथोचित सेवा में सेवा-शुभ्वा करना घर की स्त्रियों या परिचारिकाओं का ही कार्य

और कभी कभी तो रोगी का जीवन ओपधि की अपेक्षा सेवा-शुष्का पर ही विशेष निर्भर रहता है। रोगी के लिए यह बड़े सौभाग्य की बात होगी कि उसकी प्यारी पत्नी, माता, बहन अथवा बेटा उसकी सेवा-शुष्का करे। रोगी-सेवा के विषय में तीन बातों पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है। रोगी के कमरे और उसके बिछौने की देखभाल, रोग के घटने-बढ़ने की जाँच, रोगी को दवा और पच्य भोजन-पिलाना तथा उसकी सहायता के लिए सदैव तत्पर रहना।

रोगी के कपड़े और बिछौने इत्यादि समय समय पर बदलते रहना चाहिए। उनकी सफाई का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी को कितने बार, कब कब दवा दी गई, उसकी निद्रा, रोग की रीति, और यदि हो सके तो प्रातः और संध्या काल के शरीर का ताप भी एक कागज पर या डायरी में लिख रखना चाहिए। शरीर का ताप थर्मामीटर से नापा जाता है। इस यंत्र को मुँह अथवा अक्ष में लगाते हैं। पाँच मिनट के अन्दर शरीर की गर्मी का पता चल जाता है। यदि थर्मामीटर मुँह में लगाया जाय, तो थोड़ा बन्द होने चाहिए। यदि अक्ष में लगाया जाय, तो पसीना पोंछ कर बगल में रखा देना चाहिए। शरीर की साधारण गर्मी ९८½ डिग्री होती है। इससे अधिक हो, तो ज्वर समझना चाहिए। यदि ज्वर १०० डिग्री से अधिक बढ़ जाय, तो निद्रोप का भय रहता है।

कितना ही बलवान् मनुष्य क्यों न हो; पर जब वह रोग-ग्रस्त होता है, तब वह इतना ही निस्सहाय रहता है, जितने हमारे छोटे बच्चे। इसलिए उसको भी सेवा-शुष्का करनेवाले की

ऐसी ही आवश्यकता रहती है, जैसी छोटे बच्चों को माता की। इन लिए रोगी के साथ परिचारिका को माता का सा व्यवहार करना चाहिए। कभी कभी रोगी के शरीर को गुनगुने पानी से पोंछना पड़ता है। यदि ऐसी आवश्यकता हो, तो एक भँगी हुई तौलियाँ से रोगी का शरीर धीरे धीरे पोंछ देना चाहिए। ध्यान रहे कि रोगी के गोले शरीर में ठंडी हवा न लगने पावे। पसीना आने पर भी एक अँगोछे से पोंछ देना चाहिए, और यदि उसके कपड़े पसीने से भीग गये हों, तो उनको बदल देना चाहिए।

जब रोगी को पथ्य देना हो, तब उसको सब प्रकार से प्रसन्नचित्त रखने का प्रयत्न करना चाहिए, क्योंकि उसका चित्त यदि खिन्न रहेगा, तो पथ्य न लगेगा। वैद्य की सलाह से दूध या सादू-दाना अथवा भूँग की दाल का पानी थोड़ी मात्रा में उसे देना चाहिए, जिससे उसको अच्छी निद्रा आवे; और ओषधि में कोई रुकावट न पड़े। यदि रोगी अत्यन्त निर्बलता के कारण स्वयं उठ-बैठ न सकता हो, तो परिचारिका अपने हाथ के सहारे से उसे उठाकर पथ्य-पानी देवे। ओषधि सदैव ठीक समय पर देना चाहिए। खाने-पीने और शरीर में लगाने की भिन्न भिन्न ओषधियाँ थड़ी सावधानी से अलग-अलग रखनी चाहिए। अन्यथा भारी पड़ती हो जाने का भय रहता है। परिचारिका को रोगी की सेवा वड़े धीरज के साथ करनी चाहिए; और रोगीको सदैव शीघ्र आराम होने का दावस देते रहना चाहिए।

अचानक जल आने पर—घर-गृहस्थी में प्रायः आग और पानी अथवा तेल से जल आने की पीड़ा स्त्रियों और बच्चों को

उठानी पड़ती है। कभी असावधानी से दियासलाई जलाने के समय, कभी चिराग से, कभी दूध गरम करने अथवा उसके उतारने के समय कपड़ों में आग लग जाने अथवा हाथ इत्यादि जल जाने का भय रहता है। कभी गरम घी, तेल अथवा कोई जलती हुई पीछ हाथ या पैर पर गर पड़ती है। यदि स्त्रियों की साड़ी अथवा अन्य किसी कपड़े में आग लग जाय, तो एकदम घबड़ा कर कि-कर्त्तव्य-विमूढ़ न बन जाना चाहिए; किन्तु जहाँ पर आग लगे, उस सिरे को हाथ से मसल देना चाहिए, क्योंकि शुरू में आग की लपट बहुत ही कम होती है। यदि कपड़े का लपट फैलने लगे, तो तुरन्त पेट के बल जमीन में लोट जाना चाहिए; और जो स्त्री पास खड़ी हो, वह उस जलनेवाली स्त्री के ऊपर तुरन्त कन्वल या दरी डालकर उसीमें उसको लपेट दे। ऐसा करने से लपट आप ही आप बुझ जायगी। भागने से आग और भी बढ़कती है; और पानी डालने से भी जल्दी आग नहीं बुझती।

यदि शरीर का कोई अंग कभी जल जाता है, तो बड़ी पीड़ा और कमजोरी मात्तूम होती है। ऐसी दशा में बड़ी सावधानी से जले हुए घाव की चिकित्सा करनी चाहिए। यदि घाव में कपड़ बिपक जाय, तो उसे फेंची से काट देना चाहिए। उस पर मृदु और शीतल ओषधि लगानी चाहिए। तिल का तेल और खूने का पानी मिलाकर उसका फाड़ा घाव पर रखना चाहिए। मोरिब एसिड और आटा मिलाकर घाव पर छिड़कने से जलन कम हो जाती है। विशेष कमजोरी मात्तूम होने से गरम दूध पिलाना चाहिए। इससे आराम मात्तूम होगा।



---

છઠવાં खण्ड

घरेलू दवाइयां

---



# पहला अध्याय

## घाल-रोग-चिकित्सा

१-घण्टों की घूँटी—हरर बड़ी, इल्दी, सोंठ (तीनों चीजें सुनी हुई) काला नमक, घब, जायफल, सब चीजें हुर्सा पर पिसकर मा के दूध में देना—इस घूँटी के देने से बच्चों की आरोग्यता ठीक रहती है।

२-अजीर्ण के दस्त—सोहागा (भून कर), हरर छोटी, नमक काला, हिंग (भून कर) चारों चीजें मा के दूध में घोल कर देना।

३-सूहाँ—हरर बड़ी, इलायची छोटी, कल्या सफेद, जायफल, सब को पानी में पिसकर जिह्वा में लगाना।

४-सर्दी-खांसी—पान-बेंगला (कल्या-बूना-साहित) अज-बाइन, आधी लौंग ककची, आधी बड़ी, भटकटैया के घेंगने फूल के अन्दर की पीली केसर, अवीस, अदरक (भूनी हुई) सब चीजें पीसकर मा के दूध में मिलाना।

५-आँखों की कुधियाँ—कहुई का खपरस और अफीम पीतल की थाली में पानी के साथ पिसकर लगाना।

६-आँख दुखने आना—पहले दो-तीन दिन कोई दवा नहीं करना। फिर गुब्बारे का गोमा, अफीम, फिटकरी (भूनी हुई),



आग्या हल्दी, पठानी लोघ, सबको थोड़ा थोड़ा लेकर गुआंर के गाभे के साथ मिला लेना; और फिर एक कटोरी में आग पर पकाना। इसके बाद एक साफ कपड़े की पोटली में रख कर यह चोभा आँखों पर फेरना; और उसका थोड़ा थोड़ा रस आँख के अन्दर भी जाने देना। इससे आँख की सुखी बहुत जल्द कट जाती है; और आँख माराम हो जाती है।

७-गुआर के बाद की गर्मी दूर करना—हर छोटी १, लौंग १, पीपल छोटी १, तीनों को सघेरे कोरे कुल्हड़ में भिगोना, और दूसरे दिन सुबह, चौबीस घंटे बाद, उनका निकालकर थोड़ा सा डाला नमक डालकर ताजे पानी में हुस्रा पर पीस लेना। इतने ही तवा चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पोसो हुई चटनी को खूब गरम तवे पर छोड़ना; और फड़कने देना। फिर उसको निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ्ते देते रहने से इसी इसी की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जाता। इसको अठपहर बरका कहते हैं। क्योंकि आठ पहर बराबर कोरे कुल्हड़ में भीगता रहता है।

८-गुआर का दलका—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नीम की पत्ती ७, काली भिर्च टाई दाने, गुर्ध, नमक काजा, सबको पानी में पतला पीसना, इतने में मिट्टी की एक कुल्हिया आग में खूब तपी हुई तैयार रहे। फिर उक्त पीसी हुई पतली वस्तुओं को इस तपी हुई कुल्हिया में डाल देना। दवा उबल कर नीचे गिरेगी। इसजिए कुल्हिया को किसी चौड़े बर्तन में रखकर दवा डालनी चाहिए। इससे रोगी को जाने पर बच्चे को पिला देना।

६-पसली चलना—देरी नील की बड़ी पानी में धिसकर श्लियों में लगाना; और बनगोभी के पत्ते का रस कम से कम ६ तोला, दाईं दामे काली मिर्च के चूर्ण के साथ पिलाना ।

१०-दौँत निकलना—सुहागा चौकिया भूनकर शहद में निकर मसूरों में लगाना; और जस्ते तथा ताँबे के टुकड़े एक ही थ कपड़े में बाँधकर बच्चे के गले में बाँध देना । बच्चे की माँ का भोजन करे; और बच्चे को दूध अधिक न पिलावे; और अन्न । जहाँ तक हो सके, बिलकुल न खिलावे ।

११-घुब्रे—इस रोग में बालक की गुदा खुजलाती रहती है; और पाखाने में सफेद पतले से कीड़े निकलते हैं । इलाज—गुदा में डूबा सेल लगाकर ऊपर से रोली लगा दे । ( २ ) कड़वा सेल गाकर चिलम में जली हुई तमाखू को गुल लगा दे । अंडी के ल का विरेचन कभी-कभी दे दिया करे । बच्चा और बच्चे की माँ ठी और सौधी चीजों से परहेज रखे ।

[ 'उपर्युक्त ११ नुसखे मेरी धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मीदेवी के तलावे हुए हैं; और अनुभव किये हुए हैं । ]

अँख का अँजन—चिड़चिड़ा ( अषामार्ग या लटजीरा ) की ाड़, मसी, ( जिसको संस्कृत में काकजंघा कहते हैं ) की जड़, त्रिवाली स्त्री का दूध ( पुत्रीवाली का नहीं ), बछड़ेवाली गाय का घी—इन चारों चीजों को पीतल की बाली में रगड़-रगड़-कर एकरस कर दो । अँजन तैयार हो जाने पर लोहे की डिब्बी या गोपे इत्यादि में रख लो । इसके लगाने से माँड़ा, पृष्ठो, दृष्टि की कमजोरी, रसौंधी, दरका, इत्यादि सभी नेत्ररोग आराम होते हैं ।

आम्बा हल्दी, पठानी लोघ, सबको थोड़ा थोड़ा लेकर गुआंर के  
के साथ मिला लेना; और फिर एक कटोरी में आग पर पका  
इसके बाद एक साफ कपड़े की पोटली में रख कर यह चोभा आँ  
पर फेरना; और उसका थोड़ा थोड़ा रस आँख के अन्दर भी ड  
देना। इससे आँख की सुखी बहुत जल्द कट जाती है; और अ  
आराम हो जाती है।

७-घुआर के बाद की गर्मी दूर करना—हर रोज़ छोटी १, ल  
१, पीपल छोटी १, तीनों को सबरे कोरे कुल्हड़ में भिगोना, अ  
दूसरे दिन सुबह, चौबीस घंटे बाद, इनका निकालकर थोड़ा  
फाला नमक डालकर ताजे पानी में हुंसा पर पीस लेना। इ  
में तब चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पीसो हुई चटा  
को खूब गरम तवे पर छोड़ना; और फड़कने देना। फिर इस  
निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ्ते देते रहने से हठी ह  
की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जा  
है। इसको अठपहर बल्का कहते हैं। क्योंकि आठ पहर बराब  
कोरे कुल्हड़ में भोगता रहता है।

८ बल्का—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नी  
भिर्च ढाई दाने, गुर्च, नमक फाला, सबको पान  
इतने में मिट्टी की एक कुटिया आग में खूब गर्म  
। फिर एक पतली बस्तुओं को इस तर्ज  
डाल देना। कर जोचे गिरेगी। इसजिए  
जो पौड़े दवा डालनी चाहिए।  
ने पर देना।

में घोलकर कान में डाले (४) मोटी सीप को कड़ुए तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले (५) नीम की कोंपल का रस शहद में मिला कुनकुना करके डाले (६) सुदर्शन के पत्ते का रस गरम करके डाले (७) अकौड़ा (आक) की जड़ तिल के तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले ।

संप्रहणी या अजीर्ण के दस्त—आधी छटाक खाने का बड़िया पूना एक परात में रखो; और उसके ऊपर हाई सेर पानी धीरे धीरे रतली धार से डालो । चूना घुल जायगा । दो घंटे के बाद उस पानी को निधार ले; और इस निधारे हुए पानी को फिर आध घंटे धिरावे । इसके बाद वह निर्मल पानी एक बोतल में भर ले; और दूध में थोड़ा थोड़ा वही चूने का पानी मिलाकर बालक को पिलाया करे ।

काँच निकलना—बालक हो के मूत्र से उसको शौच करावे (१) पुरानी चलनी का चपड़ा जलाकर और पानी में घोलकर उस थान पर छिड़क दे (२) कड़ुवा तेल लगाकर ऊपर से जला हुआ थोड़ा पीसकर लगा दे (३) आम और जामुन की छाल और पत्ती को पाती में चौटाकर उसी पानी से शौच करावे ।

गंज और सिर की फुन्तियाँ—पहले नीम के पत्तों को पानी में चौटाकर सिर को धो डाले । फिर वह औषधि लगावे—आधी छटाक गंधक और आधी छटाक पूना—तीन पाव पानों में मिट्टी की लोही में चौटावे । फिर ध्यानकर बोतल में भर ले । इस पानी में घूँवर के पंख को भिगो-भिगोकर सिर के गंज या खाज पर लगावे । जिन रोग आराम होंगे (२) मक्खियों का बीट ( जो घर में अलगनी में छप्पर इत्यादि में जम आता है ) एक बाली में पानी में धोले; और

फिर उसी में कपड़े को भिगो भिगो कर सिर में रखे ( ३ ) गौ के घों को पानी में धोकर उसमें कबीला, तूतिया, मुर्दा-शंख बराबर बराबर पीसकर मिला ले। इसी घों को गंज पर लगाया करे। ( ४ ) पकी ईंट के टुकड़े को बारीक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर लगाने से सिर की पुन्तियां अच्छी हो जाती हैं; और बाल भी उग आते हैं।

मूहां, या मुँह आना—वंशलोचन, पापड़ी कट्या, छोटी इलायची, सीनों को समान-भाग लेकर बारीक पीसकर जीम के ऊपर जहां छाले हों, लगावे ( २ ) गूलर का दूध मा के दूध में मिलाकर पिला देवे ( ३ ) शीतलचीनी और पापड़ी कट्या पीसकर राइस में चटावे ( ४ ) केले की ओस चटावे ( ५ ) कपूर और शीतलचीनी पीसकर लगावे ( ६ ) दो रत्ती सुहागा और सात रत्ती गेरू का सत पीसकर मुँह के अन्दर लगावे।

पेशाब में चिनग—बबूल के गोंद की चार-पांच डली कपड़े में बांधकर पानी में भिगो दे। फिर उस पानी में मिश्री मिलाकर दिन में चार-पांच बार पिलावे ( २ ) हजरतजहूर पानी में पिसकर पिला दे।

मकड़ी करना—अनजान में मकड़ी के दब जाने से बालक के बदन में पुन्तियां उठ आती हैं। इसका इलाज—नीचू के रस में चूना पीसकर लगावे ( २ ) अमबुर पीसकर लगावे।

नाभि का पकना—नवजात बालक की नाभि, नालदेहन में असावधानी होने के कारण, कभी कभी पक जाती है, उसका इलाज—मेरहम कपड़े में लगाकर नाभि पर धिक्का दे ( २ ) कटुर

ले अथवा गिरी के तेल में कपड़ा भिगोकर नाभि पर चिपका दे (३) ली, लोष, श्रियंगु का फूल, सीनों को राहद में पीसकर नाभि पर चिपका दे (४) यदि सूजन हो, तो पीली मिट्टी को आग में गरम करके उस पर दूध डालकर बफारा दे अथवा (५) कपड़े को आग पर रख करके सेंके, तो सूजन जाती रहेगी ।

काग लटक आना—यह गर्मी से हो जाता है । बालक दूध पीना छोड़ देता है अथवा पीकर तत्काल डाल देता है । रोता बहुत ; पर रोया नहीं जाता । इसका इलाज—बूस्दे की लाल मिट्टी और ली मिर्च पीसकर बेंगली पर लगा कर, बेंगली के बल से, चतुर्ध से, लटका हुआ काग ऊपर को उठा दे । (२) मुलतानी मिट्टी को सके में पीसकर बेंगली से लगाकर काग को ऊपर उठा दे । गरम लु बालक को और उसकी माता या धाय को न खाने दे ।

आँख दुखना—कहुआ तेल बालक के सिर में लगावे, कान में ले; और यदि हो सके, तो एक एक बूंद आँखों में भी डाल दे । रसोत का पानी आँख में डाले (३) गुआर का रस आँख में डाले (४) ओबले और लोष को गौ के घी में भून पानी में पीसकर लगा (५) बकरी के दूध के फाँदे आँखों में बांधे (६) नीम की कोंपल लेकर उसकी टिकिया ठंडी करके आँखों में बांधे (७) गुलाबजल टिटकरी भूनकर मिला ले; और आँख में डाले (८) रसोव और टिटकरी बराबर बराबर और उससे आधी अफीम पानी में पीसकर मलून करके आँखों के ऊपर-नीचे पलकों पर लेप करे ।

खाँसी—पोहकरमूल, अतीस, पीपल, काकदासिंगी पीसकर रस में चटावे (२) वंशलोचन राहद में पीसकर चटावे (३) एक

तुलिया को गरम करके साम्हरे नमक उसमें भून ले; और बालक को दिन में बार-बार बार चटा दिया करे (४) बनार का बकला और नमक पीसकर चटा दिया करे (५) बंदे के भूमल में भूनकर नमक मिलाकर चटावे (६) पान के रस में एक दो रसी जायकल पीसकर देवे (७) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही हों, तो काकड़ासिंगी, पोंपज्ञ, अतीम, मोया को पोंमकर राहद में चटावे । (८) यदि ज्वर और खांसी साथ हों, तो सुहागा अथनुना और बराबर की काली मिर्च पीसकर गुआर के रस में चने बराबर गोली बना ले और खिला दिया करे अथवा (९) सरसों को पीसकर राहद में चटा दिया करे ।

अतीसार—(१) यदि गर्मी से दन्त आने लगे हों, तो बंशलोचन छोटी इलायची, मिर्ची पीसकर माता के दूध में बालक को पिला दे । (२) दस्तों के साथ आँख आती हो, तो वायविहंग, अजमोद, पीपल महीन पीसकर चावल के घोंघन में दे अथवा (३) सोंठ, असीस, मुनी हींग, मोया, कुड़ा और चीता इनका चूर्ण गरम पानी में दे (४) यदि दस्तों में खून आता हो, तो पापणभेद और सोंठ पानी में घिसकर पिलावे अथवा (५) सफेद जीरा, कुड़े के बीज जल में पीसकर बित्री के साथ दे (६) मोचरस, मजीठ, पाप के फूल, कमल के फूल, इन सब को पीसकर साठो चावल के माड़ में दे (७) अनार के फल का बिलका एक छटांक, लोंग और हालचानी का चूरा आठ-आठ मारो लेकर मिट्टी की हांडी में डेढ़ पाव पानी में पन्द्रह मिनट तक मन्दी आंच में बजाल ले । पर हांडी का मुख बन्द रखे । जबल जाने पर छतारकर धान से और ठंडा कर ले ।

ही काढ़ा बालक को छै मारो और युवा मनुष्य को चार चार ले दिन में तीन-चार बार दे । (८) सौंफ, सोंठ, पोहने का छिलका, विला, छोटी हर्, सफेद जीरा, सब चार चार मारो लेकर भून दे । इसके बाद सब ओषधियों को एक साथ थोड़े से घी में भून पीस ले; और मिश्री मिलाकर रख छोड़े । - दिन में तीन बार पानी के साथ खिलावे । भोजन हलका करे । गरिष्ठ भोजन करे ।

मस्तान—इसमें बालक की पसली चलने लगती है । ज्वर होता है । ; पसलियों में कक जम जाता है । कभी दस्त हो जाते हैं, भी नहीं होते । इस रोग में दस्त करा देने से मुल्ज आराम मिलता । इसका इलाज—कबीला, चूना, नीला थोथा, यही हर्, बहेड़े, बकला, ; पापड़ी कत्था, सब को समभाग ले कूट पीस छान गोली बना ले; और घी में मिलाकर बालक की पसलियों से दे करे (२) केंचुआ, पीछू का बोज और लौंग बराबर बराबर हर बाजरे के बराबर गोली बना ले । एक गोली नित्य खिलाया करे (३) एक कंजे का बीज और एक रत्तो जोला थोथा, दोनों को पीस सरसों के बराबर गोली बनाकर एक-एक गोली खिलाया करे (४) एलुआ और जमालगोटा बद्धिया के मूत्र लोहे से पीसकर मूंग के बराबर गांजी बना ले । एक नित्य खिलाया करे (५) सूखा केंचुआ पानी में पीस एक घूँद बालक मुख में टपका दे (६) अंडी का तेल बालक के पेट पर मलकर घायन के पत्ते गरम कर के बाँध दे (७) सेजिया संक्षेया, जमालगोटे की मींगी घूँद के दूध में पीसकर नाभि पर लेप कर दे (८)



कुल्हिया को गरम करके साम्हर नमक उसमें भून ले; औ  
 को दिन में चार-पांच बार चटा दिया करे (४) अनार का बक  
 नमक पीसकर चटा दिया करे ( ५ ) बट्टे के भूमल में  
 नमक मिलाकर चटावे ( ६ ) पान के रस में एक दो रसी  
 घिसकर देवे ( ७ ) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही  
 काकड़ासिंगो, पीपल, अतीस, मोथा को पीसकर राह में  
 ( ८ ) यदि ज्वर और खांसी साथ हों, तो सुहागा अथमुना अ  
 वर की फाली मिर्च पीसकर गुब्बारे के रस में चने धरावा  
 बना ले और खिला दिया करे अथवा (९) सरसों को पीसकर  
 में चटा दिया करे ।

अतीसार—(१) यदि गर्भा से दूध आने लगे हों, तो यश  
 छोटी इलायची, मिर्ची पीसकर साता के दूध में बालक को पि  
 (२) दस्तों के साथ औषध आती हो, तो पायबिडंग, अ  
 पीपल महीन पीसकर चावल के धोवन में दे अथवा ( ३ )  
 अतीस, मुनी हींग, मोथा, कुड़ा और चीता इनका चूर्ण गरम  
 में दे (४) यदि दस्तों में खून आता हो, तो पापाणमेद और  
 पानी में घिसकर पिलावे अथवा ( ५ ) सकेद जीरा, कुड़े  
 जल में पीसकर मिर्ची के साथ दे ( ६ ) मोघरस, मजी  
 फूल, कमल के फूल, इन सब को पीसकर साठी चावल  
 दे (७) अनार के फल का दिलका एक चटोक; औषध  
 का पूरा आठ-आठ मासो लेकर  
 में पन्द्रह

हर सुहावा सुहावा सेंक दे—अदरक और लहसुन का रस दो दो केले लेकर आधी छटाक मोठे तेल में आग पर आँटावे । जब रस बत जाय, तब उतारकर छान ले और शीशी में भर ले ।

बालकों के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और धर्मों की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते हैं । माताएं भी आहार-विहार में काफी संयम से काम नहीं लेतीं । यदि माता-पिता बालकों की अरोग्यता चाहते हैं, तो आहार-विहार में संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखें ।

## दूसरा अध्याय

### अन्य रोग

बवासीर—गेंदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, बकायन की पत्ती पाव भर, हर्द छोटी एक छटाक, नमक काला एक छटाक, सब को पीस-बूट एक में मिला कर गोली बनावे, जो सूखने पर मरयेरी के बेर के समान हों । एक एक गोली प्रतिदिन सुबह बाली पानी के साथ सेवन करे—खूनी और बाली दोनों बवासीर जायें ।

[ यह दूसरा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्मा का अनुभव है । ]

बालक का नाल जिस समय छेदन किया जाय, उसी समय मर बढ़िया कस्तूरी थोड़े से कोमले में महीन पोसकर बाल कटे हुए उसी नाल पर लगा दे, तो फिर यह रोग न होगा। शराब को थोड़े से सेल में मिलाकर नलों और पेट पर लेप (१०) चार-पांच घूँद—अथवा बालक की अवस्था के अनुसार अधिक घूँद,—शराब के घंटे-घंटे दो-दो घंटे पोछे, दिन में तीन बार बालक के गले में डालता रहे, तो कंठ में कफ भी घिर होगा, तो अच्छा हो जायगा। (११) सर्दी होकर गले में कफ पड़ता हो, पेट की पीड़ा से बालक रोता हो; और सुस्व पड़ा तो निम्नलिखित गुंठी-मात्रा दे—वैतरा सोंठ का चूर्ण पाव भर, चक्रा आष पाव, पीपल छोटी आष पाव। इन सब को मिट्टी एक हांडी में भरे। मुख बन्द करके उस पर तीन कपरोटी पड़ा फिर हाथ भर लम्बा, हाथ भर चौड़ा और हाथ भर गहरा एक गड्ढा खोदे; और जंगली कंडे उस गड्ढे में भरकर उसके बीच में रखकर आग लगा दे। जब कंडे जल जावें, तब राख निकाल फिर भरे और आग लगावे। तीन बार ऐसा ही करे। तीसरी हांडी को निकालकर सब जली हुई औषधि सुरपकर निकाल और एक शीशी में भरकर खूब मजबूत हाँट लगाकर रख जाय। इस औषधि को एक चावल भर मात्रा मा के दूध में रोगी बालक को देवे। यदि रोग का बल विशेष हो, तो एक रंगी बदरस के पत्र और छे रत्ती शहरद के साथ सुबह-साम दे। यदि पगड़ी बजे, तो तुलसीदल के चार रत्ती रस में चयशा एक मारा शहरद में चयशा भर छठ गुंठी-मात्रा दे, और निम्नलिखित लेज के फेर पर से

घर सुहावा सुहावा सेंक दे—अदरक और लहसुन का रस दो दो गोले लेकर आधी छटाक मोठे तेल में आग पर झँटावे । जब रस जल जाय, तब उतारकर छान से और शीशी में भर ले ।

बालकों के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और वस्त्रों की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते हैं । माताएँ भी आहार-विहार में काफी संयम से काम नहीं लेतीं । यदि माता-पिता बालकों की असुख्यता चाहते हैं, तो आहार-विहार में संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखें ।

## दूसरा अध्याय

### अन्य रोग

बधासीर—गेंदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, यकायन की पत्ती पाव भर, हर्द छोटी एक छटाक, नमक काला एक छटाक, सब को पीस-बूट एक में मिला कर गोली बनावे, जो सूखने पर मरबेरी के बेर के समान हों । एक एक गोली प्रतिदिन सुबह यासी पानी के साथ सेवन करे—खूनी और यादी दोनों बधासीर जायें ।

[ यह नुसखा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्मा अनुभूत है । ]

पेचिल-मरोड़—रोग की प्रथम अवस्था में तीन तोले रेड़ी का तेल पाव भर गुन-गुने दूध में थोड़ी सी चानी और तीन घूँद नींबू का रस डालकर पिलावे। मौजन में सिर्फ मूँग और पुराने चावल की खिचड़ी खाये। दूसरे दिन सोंठ, सौंफ, हर, घेल का गूदा, पोले का डोंड़ा, और काला नोन सब को धारीक पीसकर तवे में मूँ लें। यह चूर्ण दिन में तीन बार चार चार माशे खावे।

असीसार या पठले दस्त—ऊजमोदा, मोचरस, घौ के फूल, अदरक, सब तीन तीन माशे लेकर पीस डालो, और पाव भर गौ के दही का पानी निकालकर उसीमें खिलावे। (२) घाम की गुठली, घेल का गूदा, दोनों का काड़ा बनाकर राहद डालकर पिलावे (३) अफीम और केसर आधी रक्ती के बराबर राहद के साथ सेवन करावे (४) जायफल, अफीम और छुहारे को पान के रस में घोंटकर छोटी छोटी गोली बना ले, और गौ के मूठे के साथ सेवन करे।

अमृतधारा—कपूर छै माशे, पीपरमेंट छै माशे, अजवाइन का सत छै माशे—तीनों को एक शीशी में डालकर हिलावे। गलकर एक अर्क बन जायगा। यह अनुपान-भेद से अनेक रोगों में चलता है। दो घूँद पानी में डालकर पी लेने से अजीर्ण और पेट का भारी-पन दूर होता है। एक घूँद माथे पर मलने और आँख में छोड़ने से सिर-दर्द दूर होता है। आँख ठंडी और साफ होती है। बतारों में डालकर खाने से घुस्कार अन्ध्रा होता है।

पेशाब का रुकना—हर, बहेड़ा, आँवला, सेंधा नमक, ककड़ी के बीजों का मगंज, सब को समान-भाग लेकर चूर्ण बनावे। तीन तीन माशे गुन-गुने पानी के साथ दो-तीन बार सेवन करे (२) इंजरल-

दूर पथर को पानी में पीसकर पिलावे (३) टाक के पून पानी में पीसकर मिश्री डालकर पिलावे ।

फोड़े की पुमटिंग—गेठू का चूटा, प्याज, नमक, तीनों को पानी में बारीक पीसकर आग पर गरम करके फोड़े पर बांध दे । एवं एकदम बन्द हो जायगा, और फोड़ा तीन-चार घंटे में फूटकर रह जायगा । (२) चलमां आधी कर्षी और आधी पकी, धोड़ा बोझ दूध डालकर, सूय बारीक पीस ले ; और आग पर पकाकर गुनीगुनी फोड़े पर बांध दे ।

घाव का मरहम—राल छै मारो, कपूर का रस छै मारो, हुलाब का तेल दो मारो, इन तीनों को भली भाँति एक में मिला ले । फिर घाव को नीम के छोटि टुक पानी से धोकर यह मरहम लगा दे (२) पुगना घूना (जो मक्खनों में जोड़ के काम में आता है)—जितना ही अधिक पुगना हो—१०, २०, ५० वर्ष तक का—बारीक पीसकर त्रिफला के काढ़े में धोवे । फिर उसको सौ बार घुले टुक घृत या मक्खन में मिला ले । इस मरहम के लगाने से, वैसा ही घाव हो, अवश्य आराम होगा ।

फोड़े की दवा - पथरचटा ( जो विशेष कर बरसात में अधिक होता है ; और जिसको कहीं कहीं "विषखपरा" भी कहते हैं ) की पत्ती को पीसकर अंडी के तेल में पका लेवे, और उसी को फोड़े पर बांध देवे । इससे फोड़ा फूट भी जाता है, और फूटने के बाद बांधते रहने से घाव भी भर जाता है ।

मैमहरी या विषहरी—हाथ-पैर की उँगली की गाँठ पर जो फोड़ा निकलता है, यह बहुत कष्टदायक होता है । इसके लिए

लिखित दवा अनुभूत और बहुत उत्तम है—विनीला, मनुष्य के बाल (औरतें कंघी करते समय जो बाल टूटते हैं, उनको कहीं रख देती हैं, वन्हीं को ले सकते हैं ।) काले विज, इन दोनों को गोमूत्र में सुषरग कर पारीक पीस ले ; और आग पर गरम करके गेंसहरी पर बांध दे । गुनगुना बाँधते ही पीड़ा चली जायगी । इसी दवा से गेंसहरी का फोड़ा फूट भी जाता है ; और कई बार बाँधने से बिलकुल अच्छा हो जाता है ।

रोहे—नीलाथोया एक तोला, फिटकरी एक तोला, शोरा चार तोला, कपूर तीन मारा—कपूर को छोड़ कर बाकी सब चीजें पीसकर चीनी के एक वर्तन में आग पर चढ़ावे । जब सब चीजें पिघल जाँय, तब उसमें कपूर मिलाकर सानि में डालकर सलाइया बना ले । इसी सलाई को आँख की पलक को चलाकर फेरना चाहिए । जब तक रोहे अच्छे न हो जाँय, दिन में एक बार सुबह सलाई फेरते रहना चाहिए ।

दाँत और मसूड़ों का दर्द—वायबिहंग चिलम में भर कर पीये । इसके धुएँ से दाढ़ का दर्द अच्छा हो जायगा, और यदि बीड़े होंगे, तो मर जाँयगे (२) फिटकरी के पानी से कुत्ता करे (३) तेजबल (पंसारी के यहाँ मिलता है) को कूट-पीस-कर उसी का मंजन करे ; और कुनकुने पानी से कुत्ता करे (४) पोत और बाबूना को चबालकर उसके पानी से कुत्ता करे (५) लौंग और दाजबीनी के तेल का चूहा लगावे ।

जल जाना—इमती की छाज को जला कर गी के पी में मिला कर लगावे (२) जले हुए अंग को जमी समय आग पर तैक रे, देसी घूरा (खाँड़) मज्ज दे, तो छाजा मही पड़ेगा । (३) यदि

पाव हो गया हो, तो कहुवे तेल को चुपड़ कर ऊपर से पत्थर का चोखला खूब भारीक पीस कर कपड़-छान करके धुरक दे (४) चूने के पानी में कहुवा तेल डाल कर खूब हिलावे । हिलाते हिलाते जय गाढ़ा हो जाय, सब रुई के फाड़े से उसको जले हुए स्यान पर लगावे । यह दवा रजाज के लिए भी उपयोगी है ।

रत्तींधी—गौ का ताया घी, मिर्ची और मिर्च प्रति दिन मक्खन सेवन करे (२) चूने का सूखा हुआ साग रांधकर खावे (३) हुक्के की कीट ( जो नैचे में जम जाती है ) अथवा देशी स्याही का अंजन आंखों में लगावे (४) पान के रस के तीन-चार घून्ट आंखों में डाल कर पीछे से साफ पानी से धो डाले । (५) काली मिर्च का ऊपरी छिलका निकाल कर तुलसीपत्र के रस में घोट डाले; और एक एक रत्ती की गोली बनाकर इसी के राहद में पिस कर शाम को अंजन की तरह लगा लिया करे । तीन दिन में रत्तींधी जाय ।

सिरदर्द और आघासीसी—एक छटाक छोटी पीपल, एक छटाक सेंधा नोन, दोनों को बूट-पीस कपड़-छान करके आक के रूप की तीन भावना देकर सुखा कर शीशी में रख छोड़े । इसकी एक चुटकी दोनों नासिका-छिद्रों से खूब जोर से सुंघ कर ऊपर मस्तक में पहुँचावे । दस-बीस छींक आकर दर्द अट्टहा हो जायगा । (२) केले का रस एक गोला, पी एक गोला, काली मिर्च पांच दाना, सब को एकत्र पीस कर मस्तक में लगाने तथा नाक से सुंघाने से सिरदर्द दूर हो जाता है । पीनस के रोगी को भी यह दवा लाभ-दायक है ।



लू लगना—कच्चे आमों के कंटे को आग में मूनकर पानी में उसका गूदा निकाल कर पना बनावे। यही पना रोगी को पिलाने और शरीर में भी लगावे।

नहरुवा—छै मासे कजई ( दीवालों पर सफेदी करने का चूना। पाव भर दही में मिलाकर प्रातःकाल साठ बजे और इसी तरह ग्यारह बजे दोपहर को, दिन में दो बार, खावे। बारह बजे कनिक की रोटी वही या खांड के साथ खावे। नमक, मिर्च, घी, दूध इत्यादि कुछ न खाव। एक सप्ताह में भयंकर नहरुवा भी जाय।

रक्तशुद्धि का काढ़ा—साठ भाग अनन्तमूल सूखा हुआ, पचीस भाग चन्दन का सुरादा और पन्द्रह भाग मुलहठी, तीनों को बूटपीस कर उससे बत्तीसगुना पानी ढालो। फिर इसको दो घंटे तक भीगने दो। इसके बाद मन्द आंच पर पका कर सोलहवां भाग रखो। फिर उसको छान कर बोटल में रख लो। राम-सुषुप्त भोजन के एक घंटे पहले दो दो चम्मच पी लिया करे, वो रक्त शुद्ध हो। थोड़ी सी देरी खांड मिलाकर रखने से यह काढ़ा बहुत दिन तक खराब नहीं होगा।

खांसी—काली मिर्च एक तोला, पीपल एक तोला, जवाहार व्याधा तोला, अनार का छिलका दो तोला, सब को बूटपीस पचई-छान करके आठ तोले पुराने गुड़ में तीन-तीन मासे की गोलियाँ बना ले। इसी गोली को मुख में रखकर धीरे धीरे रस लिया करे। सब प्रकार की खांसी और मामूली श्वास भी जाय।

कामला—अनन्तमूल की जड़ को छाल दो मासे, काली मिर्च ग्यारह दाने, ढाई तोले पानी में पीसकर सात दिन पिलाने से खांख

का और रारों का पीलापन दूर हो जाना है; और कामला गेग से पैदा होनेवाली चरुचि और म्वर भा दूर होता है (२) कड़ई नीम की छाल तीन तोला, पोद्घघ एक तोला, काजीमिर्य तीन माशे, सब को तिल पर बारीक पीस पांच भर पानी में द्वात्र शहरद मिला कर दिन में चार बार पीये । यदि बीमारी पुरानी हो, तो सिर्फ दूध-पीनी देवे । नमक, मिर्च, तेल, लटार्ह, गुड़ इत्यादि बिलकुल न रहे । यदि बीमारी माधानश हो, तो उपर्युक्त अपघ्न्य द्रव्यों को छोड़कर सादा भोजन देवे ।

कासद्व्यास—बंगभग्न एक माशा, पीपल तीन माशे, हर तीन माशे, बहेदा चार माशे, कड़ई की जड़ का छिलका पांच माशे, मारंगी छै माशे, करभा इपीस माशे, सब को बूटपीस कपड़छान करके बजूल की छाल के काढ़े की इपीस भावना दे छरल कर चने परावर गोली बनावे । इसको शहरद के माथ सेवन करने से सब प्रकार की खांसी, श्वास, और रुध भी दूर हो ।

दाद—काली मिर्च चार तोले, गंधक, नीलाधोया, पारा, फिट-करी, चौकिया सुहागा, ये पांचों औषधियां दो दो तोले—सब को सब बारीक बूटपीस कपड़छान करके नीबू के रस में तीन दिन सरल करे; और फिर मखेरी के घेर के समान गोली बना ले । दाद को साधुन से घोंकर आधी गोली निबू के रस में घिस कर लगावे, दाद जड़ से जाय । स्वाज भी जाय । (२) चौकिया सुहागा नीलाधोया, राल, गंधक, सबको समभाग लेकर बारीक पीस ले; और तिली का तेल में मिलाकर शीशी में रख छोड़े । इसीको रात के समय दाद को खुजला कर लगाया करे ।

खाज—गंधक दस तोला, चड़िया चूना बीस तोला, दोनों का महीन चूर्ण करके कलई के एक बर्तन में तीन सेर जल में मन्द अग्नि में धीरे धीरे पकावे । जब ढेढ़ सेर जल रह जाय, तब आग से उतार कर बारह घंटे रखा रहने दे । जब पात्र के नीचे गंधक और चूना जम जाये, तब उस निर्मल जल को धीरे धीरे बोतल में थिराकर निकाल ले । इसी जल को सुजला कर लगावे तो तीन-चार दिन में सब प्रकार की खाज दूर हो । (२) गंधक नैनियां आषा तोला, सेंदुर आषा तोला, पारा तीन मासा, तूविया ढेढ़ मासा, काली मिर्च तीन मासा । पहले पारे और गन्धक को घोटकर कजली कर ले । फिर सब को घोट कर एक में मिलावे । इसके बाद कुल दवा के तीन भाग कर ले । एक भाग कढ़ू सेल में मिला कर खाज में लगावे । पहले दिन सुजली चमड़ेगी; और तीन दिन में बिलकुल जाती रहेगी ।

इथास के फकोरी जुसखे—अदरख सेर भर या आध सेर छील कर टुकड़े टुकड़े करके एक हंडिया में भर दे, और उसके ऊपर शहद असली इतना भरे कि अदरख डूब जाय । फिर हंडिया का मुँह बन्द कर के जमीन में गाड़ दे; और उसी के ऊपर आग जलाया करे । अथवा जाड़े में जहाँ सापने इत्यादि का अलाव हो, उसी जगह हंडिया को गाड़ दे । कुछ दिन के बाद उस में से सुराशू चठने लगेगी । तब हंडिया को निकाल कर उसी दवा ( शहद-मिश्रित अदरख ) को प्रति दिन सुबह-शाम सेवन करे । (२) सेर आध-सेर मूले (खूब मोटी मूली को जड़, जिसको 'मूण' कहते हैं) लेकर वनको चीर कर टुकड़े टुकड़े करके एक हंडिया

में भर दें; और उसी में बराबर भाग खारा नमक डाल दें; फिर हंडिया का मुँह बन्द करके शाम को दहकते हुए भाड़ में भड़भूँजे में गड़वा दें; और सुबह हंडिया को निकालें। वस, वही खारा नमक-मिश्रित मूली के टुकड़े सुबह-शाम थोड़े थोड़े खाने से रोग का रोग जाता रहेगा। ये दोनों नुसखे साधुओं के बतलाए हुए हैं।

चोट—( १ ) हल्दी और चूना पानी में पीसकर गरम करके लगा दें ( २ ) चूना और राहव एक में मिला कर लगा दें ( ३ ) यदि बहुत गहरी भीतरी चोट हो, तो अम्बा हल्दी, प्याज और पोटखार कड़ुवे तेल में पका कर पोटली बना कर सेंके; और इसी को चोट पर लगावे ( ४ ) अफीम, कड़ु तेल और प्याज एक ही में पका कर इसी तेल की मालिश करे।

प्लेगरलक गोली—नीम की पत्ती दो तोला, सोंठ एक तोला, काली मिर्च एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, सेंधा नमक एक तोला, काला नमक एक तोला, सफेद जीरा एक तोला, स्याह जीरा एक तोला, हींग भूनी हुई छै मासे—सब को पीस कर नीबू के रस में आधे सप्ताह गोली बना कर छायामें सुखा ले। प्लेग के दिनों में शाम-सुबह एक एक गोली पानी के साथ खा लिया करे।

प्लेगरलक हयन-सामग्री—हींग, मुसली सफेद, कत्था, बित्त-पापड़ा, कंधूरकचरी, नकदिकनी, मुर्च, नागकेसर, दालचीनी, सौंफ, मुनका, गोंद, इलायची छोटी, पोहकरमूल, गोसुर, केवाच के बीज, बादाम, तालीसपत्र, बालछद्द, लालचन्दन, चावल, मूंग, जटामांसी, तुलसी के बीज, बंध, मालकांगनी, अवीस, जव, हल्दी,

दारुहल्ली, मजीठ, फौड़ी, सीप, शंख का चूरा, जायफल, भोजपत्र, अंगूर, तगर, चित्रक, पिप्परा मूल, खस, पानड़ी, नागरमोथा, लोधान, गुगल, लौंग, शकर, कपूर, केसर, धी—इन सब चीजों को ले कर एक में मिला कूट कर रख छोड़े; और सुबह-शाम हवन कर के घर के प्रत्येक भाग में हवनकुंड को रख कर उसका धुआं फैलाने दें। श्लेष्म के जन्तु नष्ट हो जायेंगे।

आंख दुखने पर—एक-दो नुसारे पालकों और लियों की चिकित्सा में लिखे जा चुके हैं। यहाँ पर एक और लिखा जाता है—एक छटाफ गुलाब के अंक में चार रत्ती गुलाबी किटकरी और दो रत्ती मूतिया पीस कर मिलावे; और एक चासमानी रंग की शीशी में भर कर रख छोड़े। दिन में तीन बार दो दो यूँद आँखों में छोड़ दिया करे।

बीसों प्रकार के प्रमेद—हरी गुर्घ ( गिलोय ) का खरस एक सोला, शङ्ख दो सोला, दानों को मिला कर सुबह-शाम सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेद दूर होते हैं। पर आहार-विहार में संयम रखना चाहिए।

नाक के रोग—( १ ) यदि नाक से रून गिरता हो, तो गी का ताजा पी प्रति दिन सुबह नाक में मूँघने रहे ( २ ) अनार के तेल का रस और सफेद दूध का रस दोनों को मिला कर दिन में दो तीन बार मूँघे ( ३ ) किटकरी का पानी नाक में मूँघे ( ४ ) पीतल या नाक में कोंड़े पड़ गये हों, तो—विहोर ( पोलनी मिट्टी ) को ले कर दमके डेढ़े कूट डाले। फिर रोगी के मुख और नथुनों पर चून महीन चक्का कीया कर के हाज देवे; और फिर चौथा विशा

र उस की नाक के नीचे खुब पिंडोर रख दे; और आंख मिचवा  
र उसके मस्तक की पिंडोर में ठक कर ऊपर से पिंडोर पर धीरे  
धीरे पानी डाले । जब सारा पिंडोर खर हो जाय, तब पानी डालना  
बंद कर दे; पर रोगी को थोड़ी देर उसी प्रकार औंधा लेटा रहने  
। क्यों क्यों पिंडोर की सोंची मइक नाक के छिद्रों से मस्तक में  
जानी, त्यों त्यों कीड़े बाहर निकलते आयेंगे । तीन-चार दिन  
मा ही करते रहने से सब कीड़े निकल आयेंगे ।

ज्वर—तुलसीपत्र का रस एक सोला और काली भिर्च का  
एक तीन माशे, दोनों को मिला कर सेवन करने से सब प्रकार के  
ज्वर दूर होते हैं । परन्तु श्वातशान में परहेज और पेट को हलका  
रखना आवश्यक है ।

मुँहासे—गोरोपन और काली भिर्च शीतल जल में पीस कर  
एक पर लेप कर दिया करे, तो सात दिन में मुख की मई, मुँहासे  
और कुँसियां दूर हों ।

# तीसरा अध्याय

## विष और विपैले जन्तु

साँप—( १ ) जिस समय साँप काटे, तुरन्त मरीच को आध सेर तीन पाव भी पिला दे । क्रै हो कर विष का असर निकल जायगा । ( २ ) एक छटाक पीने की तन्बाकू घोलकर पिलावे । क्रै हो कर विष का प्रभाव मिट जायगा । ( ३ ) तीन माशे नौसादर पानी में घोल कर पिलावे; और पांच मिनट के बाद चूना और नौसादर छै छै माशे पीस कर थोड़ी थोड़ी देर में सुँघावे । अथवा इसी रवा को नाक के दोनों छेदों में भर कर नाक बन्द कर दे । बेहोरा रोगी को भी होश आ जायगा । जब तक नाक बन्द रहे, रोगी के हाथ-पाँव पकड़े रहे । ( ४ ) मोर के अंडों में छोटे छोटे छेद कर के चाली मिर्चें भर दे; और फिर छेदों को मोम से बन्द कर दे । चाली मिर्चें अंडों के रस को चूस कर फूल जायेंगी; और अंडे फूट जायेंगे । इसके बाद छन मिर्चों और अण्डों के छिक्कों को साया में सुखाकर डिब्बी में बन्द कर के रख छोड़े; और जब किसी को साँप काटे, आध सेर केले के अंठल के पानी में १४ मिर्चें पीस कर पिला देवे । विष उतर जायगा । ( ५ ) केले के बृस के भीतर का गूदा फूट कर रस निचोड़ लेवे; और आध सेर रस साँप काटे मनुष्य को पिला देवे । इससे भी अहर उतर जाता है । ( ६ ) गांजा

पानेवालों की-चिलम में एक प्रकार की काली कड़ी पपड़ी सी तम जाती है । इसकी पस्थर पर बारीक पीसकर पानी में घोला ले । फिर जिस स्थान पर सांप ने काटा हो, उससे ऊपर की ओर दस्तरे इत्यादि किसी तेज औजार से काटकर छोटा सा पाव कर दे, जिससे लाल खून निकल आवे; और वहीं पर उपर्युक्त मटीले पानी का घोल खूब मले । इसी प्रकार चार-पांच बार काट कर पाव करने पड़ते हैं, क्योंकि खहर के मारे खून काला पड़ जाता है । यदि कई थार काटने पर भी लाल खून न निकले, तो आंख की पलकों को उलट कर वहीं उपर्युक्त घुलो हुई दवा लगानी चाहिए (७) पांच बोला पाने को तम्बाकू पीस कर दस सोले पानी में खूब घोल ले, और फिर यही तम्बाकू का पानी रोगी को पिला दे । यदि रोगी अचेत हो, तो यह पानी उसके गले में डालकर पेट में पहुँचा दे । यदि दाँती धँस गई हो, तो नाक के छेदों से डालकर पेट में पहुँचा दे । पानी पेट में जाने के पांच मिनट बाद बमन शुरू हो जायगा; और उ्यों उ्यों बमन होता जायगा, विष उतरता जायगा । एक घंटे में रोगी अच्छा हो जायगा । (८) सेर भर गोमूत्र में पाव भर गोबर मिलाकर कपड़े से छानकर पिला दे । दस्त या कै होकर विष निकल जायगा । जहां पर सांप ने काटा हो, वहां पर, थोड़ा सा खून निकाल कर, गोबर और गोमूत्र को पुष्टि से पांच देने से भी खहर उतर जायगा (९) सफेद कनेर की जड़ की छाल और सात काली मिर्चें बारह सोले पानी में पीस कर शीशी में भर ले । फिर एक एक घंटे में, शीशी को खूब दिला-दिलाकर, एक एक सोले पिलावे । यदि मुख बन्द हो गया हो, तो धमके से पिलावे । चार घंटे में भारम



होने लगेगा (१०) चिकित्सा या अणामार्ग के पत्ते, हंठल या जड़ पानी में पोंगकर काटे हुए स्थान पर लगाये; और इसी को तब तक चिकित्सा रहे, जब तक कड़वा न मान्य होने लगे । अब कड़वा लगने लगेगा, तभी शिव उतर आयेगा (११) माडी का जड़ है भारी, काची मिर्चे आदि देने—दोनों को पानी में मूँच घोंट कर मिता दे । यदि एक बार में आराम न हो, तो आध घंटे पीछे फिर मिताये । बार-बार बार चिकित्सा से मुर्दा भी जी उठेगा (१२) दुर्गे की कीट, जो क्रीड़े में जमनी रहती है, पों में चिताकर बने के बराबर मिताये । यदि एक बार देने में लाभ न जान पड़े, तो चौकी चौकी देर से चौकीन बार देने, उम्बर आराम होगा । इसी कीट को काटे हुए स्थान पर लगा दे ।

विष्णु—(१) अणामार्ग ( चिकित्सा ) की जड़ लेकर, तब तक चिकित्सा का उद्देश्य यह होगा, जहाँ से मोरे की कीट जड़ के डाल लम्ब से भजे, और इसी जड़ को पोंगकर चिकित्सा काटे स्थान पर लेज कर दे (२) गुना कीट मलाई काटीक कोम कर संश्रयान पर लगे, एवं चिकित्सा (३) चिकित्सा काटे की जड़ है माया कीमाया रसि; और उदा से मोटा कड़वा कनेट कर टूटे पानी की बार पों चिकित्सा काटे रहे, शिव उतर आयेगा (४) मिर्चे की के कीट पानी के जल कलम पर चिकित्सा काटे काटे हुए जड़ पर लेज करे । कलम पड़े से जड़ उतर आयेगा (५) मेरुन का मूँच ठीक ठीक की जड़ कर आयेगा । आनंद रहे दि हल के जड़-जड़ मूँच से (६) मूँच के वने का जल जल दे (७) कीट-कल के जल देगा है, कल-कल से चिकित्सा का जल है (८) जड़-जल है

पानी में घिसकर लगा दे (९) दियासलाई की कई सीकों का मसाला पानी में घिस कर लगावे (१०) पुरानी खाल को जलाकर लगा दे (११) एक माशा चूना पानी में मिलाकर सुँपा दे । (१२) शहद और पी बराबर बराबर मिला कर लगा दे ।

घर—(१) चार-पांच दियासलाईयों को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रगड़ दे (२) नौसादर और चूना मिलाकर मल दे (३) गेंदे की पत्ती मल दे (४) सन के कागज को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रख दे (५) शहद और पी समभाग मिलाकर लगा दे ।

कुत्ता—(१) लाल मिर्च पीसकर घाव में भर दे (२) कुत्ते की विष्ठा जलाकर भर दे (३) कुचला पीस कर लगा दे और एक एक रसी सात दिन तक कुचला सेवन करे (४) भिड़भिड़े की जड़ पीस कर शहद में चटावे (५) गुबार के पट्टे को एक ओर से छीलकर उसके ऊपर सेंधा नोन घारीक पीसकर गुरफ दे; और जिस स्थान पर कुत्ते ने काटा हो, वहीं बांध दे । दो-तीन दिन में चाराम हो जायगा (६) यदि पागल कुत्ते ने काटा हो, तो यह इलाज करे—केले की एक पकी हुई पत्ती को लेकर उसके बराबर बराबर तीन डुकड़े करे । उसमें सिंह की खाल ( उसके बाल बिलकुल साफ कर के ) एक एक रसी भर कर एक एक घंटे पीछे पिलावे ।

अफीम का विष—(१) हींग को पानी में पोल कर पिला दे (२) प्याज का रस सुँपावे (३) गेंदे का जल पिलावे (४) पिट्ठरी का पूर्ण और किनोले का सहमिश्रण पिलावे (५) चौकिया मुहागा पी में पीस कर पिलावे (६) नारी का साग ( जो अंगली खालों में ज्यादा होता है ) पिलावे अथवा उसके पत्तों का रस निचाल कर

पिलावे (७) अंडी और नमक समभाग घोट कर पिलावे (८) चौराई अथवा अरहर के पत्तों का रस पिलावे (९) अफीम के नशेवाले सोने न दे । टहलाता रहे ।

संखिया का विष—(१) गूलर के पत्तों का रस अथवा गूलर का दूध पिलावे (२) गूलर की छाल औंटा कर पिलावे (३) कल घोल कर पिला दे ।

सोंगिया का विष—नारंगी का रस पिलाने से उतर जाता है ।

धतूरे का विष—(१) अदरक का रस पिलावे (२) बैंगन के फल, पत्ते अथवा जड़ को पानी में घोटकर पिला दे (३) निशेरा (नीम का फल) अथवा उसकी मींग को पानी में घोट कर पिला दे (४) चौराई की जड़ अथवा गुर्च पानी में घोटकर पिला दे (५) कपास के फल, फूल, पत्ते, डंठल—सब को पानी में घोट कर पिला दे ।

भङ्ग का विष—जिसको भंग का नशा अधिक बढ़ गया हो, उसको इमली का पना पिला दे (२) अरहर की बाल को उबाल कर उसका पानी पिला दे ।

# चौथा अध्याय

## स्त्री-रोग-चिकित्सा

प्रसूत—बच्चा पैदा होने पर यह रोग प्रायः सौर में ही स्त्रियों को हो जाता है। इसका इलाज—दोई चोले गोबरू, कुचलकर आध मेर पानी में औंटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छटाक भर बकरी का दूध मिलाकर साठ दिन तक शाम-मुश्द पीये। ठंडी पीयों का भोजन और ठंडी हवा से बची रहे। इस रोग में मुद्दाग-सोंठ, विषगर्भ तैल और मरीक्यादि तैल बहुत गुणशायक है। इनके बताने की विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है:—

मुद्दाग सोंठ—पैतरा सोंठ पाव भर लेफर कूट-झान-कर रस ले। फिर डेढ़ सेर गी के दूध को औंटावे। जब आधा रह जावे, तब सोंठ का पूर्ण डालकर चलाता रहे। जब खोसा हो जावे, तब पाव भर गी का घी डालकर खोसा भून ले। भुन जाने पर उसका धाली में निकाल ले। जब एक सेर घूरे की चाराणी सैवार करे। जब तीन तार चाराणी में जाने लगें, तब बड़ खोसा बसमें डाल दे; और पद् मसाला उसमें मिलावे—बेसर छे मारो, चम्पूरी टेंद मारो, भोंवसेनी कदूर तीन मारो, दिग्ठा चार तोजे, चाराण की सोंगी आठ तोजे, सबको मिला कर लड्डू बना ले; और एक तोला प्रति दिन गाम दूध के साथ भोजन करे।

विषगर्भ तैल—बघूरे की जड़, निर्गुरी, कड़वी मूँरी की

जड़, एरंड की जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहजने की जड़, कागलहरी, करियारी की जड़, नीम की छाल, यकायन की छाल, शतावरी, चिरपोटन, गौरीसर, विदारीकन्द, शूहर पत्ता, आक का पत्ता, सनाय, दोनों कनेरों की छाल, चिड़चिड़ा अपामार्ग, सीप । इन सबको तीन तीन टके भर ले । इन्हीं बराबर काले तिल का तेल ले । इतना ही अंडी का तेल ले । इन्हें इनसे चौगुना पानी डाले । फिर सब औषधों को कूटकर उस में और पानी में डालकर मन्द मन्द आँच में पकावे । एकले-पक जब औषधें और पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, उतार ले । फिर इसमें सोंठ, मिर्च, पोंपल, असगन्ध, रास्ता, कुड़ नागरमोथा, वच, देवदारु, इन्द्रियव, जवासार, पौधों नील, नील थोथा, कायफल, पाड़, भारंगी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिला जीत और हरताल—ये सब औषधें धेले धेले भर ले और सिंगीमुहर एक टके भर ले । फिर सबको महीन कूट-पीस कपड़ान कर के तेल में मिला ले । इस तेल को शरीर में मर्दन करने से बात के सब रोग दूर होते हैं । शरीर के सब प्रकार के दर्द, सूजन, हड़कूटन, कर्णशूल, गंधमाला भी दूर होता है ।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दात्यूणी, आक का दूध, गोधर का रस, देवदारु, दोनों हस्ती, छड़, कुड़, रक्तचन्दन, इन्द्रायन की जड़, कलौजी, हरताल, मैतसिल, कनेर की जड़, चित्रक, कलिहारी की जड़, नागरमोथा, वायविडंग, पमार, सिरस की जड़, कुड़े की छाल, नीम की छाल, सवोंप की छाल, गिलोय, शूहर का दूध, किरमाला की गिरी, खैरसार, वावची, वच, मालकौंगनी, इन

वको दो दो टके भर ले। सिंगीमुइरा चार टके भर, कडुआ तेल गर सेर, गोमूत्र सोलह सेर ले। फिर इन सबको एक में करके न्द मन्द आँत में पकावे। जब गोमूत्र इत्यादि सब थोपधियाँ ल जावे, तेल मात्र रह जावे, सब छतारकर छान ले। इस तेल : मर्दन से यौवन का विकास होता है। वायु के सब रोग समूल छ होते हैं।

प्रसूत के अन्य नुसखे—एक माशे लोहबान का सव, और ो रसी कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। एक गोली प्रति दिन ्रह निम्ने-मुँह खावे (२) धीर-बहूटियों को पकड़कर एक छिदिया ि घन्द कर दे, और उसमें चावल छाल दे। महोने-बो-महोने रखी इने दे। जब धीरबहूटी मर जावे, तब उन चावलों में से एक रावल निश्य खा लिया करे। (३) प्रसूति-ज्वर में दशभूल का ाढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, दोनों कटैया (कटेली), गोखरु, बेल ही गिरी, अरणी, अरख, पाद, कुमेर (खैमाटे) पीरल, सब को सम-भाग लेकर काढ़ा बनावे, अथवा (४) अजमोद, जीरा, वंश- तोषन, खैरसार, विजयसार, सौंफ, धनियाँ, मोघरस, इन सबको रायर बरायर लेकर उसमें से दो सौले की मात्रा को आध सेर गनी में आँटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छानकर पिला ।। दस दिन तक पिलावे रहे।

गर्भिणी का ज्वर—गर्भावस्था में यदि स्त्री को ज्वर आ जावे, ो रेक्तचन्दन, दारवा, गोरीसर, खस, मुलहटी, महुआ, धनियाँ त्रयाला और मिश्री। सबको सम-भाग ले काढ़ा करके सात दिन पिलावे, तो ज्वर जाय (२) मुजहटी, लाल चन्दन, खस, गोरीसर,

कमल की जड़, सब को छै छै माशे ले काड़ा करके मिश्री और शहद मिलाकर पिलावे ।

गर्भिणी के लिए हस्तका जुलाव—(१) दो तोला साफ अंडी का तेल पाव भर कुनकुने दूध में डालकर पाँवे (२) मुन्हा दो तोला गुलाब के फूल एक तोला, अंजीर दो तोला, सब को पीसकर चटनी बनाकर रख छोड़े और आवश्यकता होने पर सोते समय खा लिया करे (३) सुपारी, हर वड़ी का छिक्ला, क्यूला की कोंपल, तीनों एक एक तोला लेकर तीन पाव पानी में औंटावे । जब छटाक भर रह जावे, सब चत्तार ले । जितने दस्त जाने हों, उतने ही बार छानकर इस काढ़े को पीये, जितने बार काड़ा कपड़े से छाना जायगा, उतने ही दस्त आवेंगे । अधिक नहीं ।

गर्भिणी का घमन—यह प्रारम्भ के महीनों में प्रायः स्त्रियों को हुआ करता है । इलाज—गेरू को आग में तपाकर पानी में बुझा लेवे ; और इसी पानी को पिया करे (२) कपूरकचरी को पीसकर मूंग के बराबर गोली बनावे, और चंही गोली भुँद में डाल लिया करे । (३) बटवृक्ष की सड़ी जलाकर उसकी भस्म शहद में चटे ।

प्रसव-कष्ट—अंडी का तेल नाभि पर मले (२) कुनकुना दूध थोड़ी थोड़ी देर पर पी लिया करे (३) सवा तोला अमलतास के छिलके को औंटाकर शक्कर के साथ पीवे (४) बच उयालकर पीवे (५) पीपल और बच पानी में पीसकर और गरम करके अंडी के मि पर लगावे, इन उपायों से बच्चा होते समय

पायु—पाँच-सात बादाम की मीनी और एक

मांशो गेहूँ की साफ़ मूसी खा लिया करे, तो वायु का प्रकोप नहीं होगा। दवा रहेगा।

गर्भिणी का अफरा—वच, रसोत, हॉग, काला नमक, इनमें दूध औटा कर पीये।

गर्भिणी का मूत्र रुकना—मूत्र न उतरे तो कुस की जड़, फांस की जड़ और दूध की जड़, इन तीनों को थोड़ी थोड़ी सी लेकर दूध में औटाकर पीये।

मा के दूध को बढ़ाने का दवा—माता के स्तनों में यदि दूध कम हो, तो गौ के दूध में थोड़ी सी शतावरी डालकर चीनी मिलाकर पिया करे (५) जीरा सफेद और साठी के पावकों की खीर पकाकर खावे (३) सोंफ और शतावरी को समभाग लेकर पीस-बूट कपड़-छान कर ले और भीगे पत्रों के पानी के साथ पीये (४) गेहूँ का दलिया दूध के साथ खावे (५) सफेद और का पाग बनाकर खाया करे।

दूध शुद्ध करना—एक बटोरी में पानी रखो, और एक चम्मच में मा का थोड़ा सा दूध निकालकर उसको पानी में डालो। यदि दूध पानी में मिल जावे, तो समझ लो कि शुद्ध है, और यदि दूध का कुछ भी थंरा पानी के नीचे जाकर जम जावे, तो समझ लो कि दूध अशुद्ध हो गया है। शुद्ध करने का उपाय—भारंगी, दारुहल्ली, वच, असीस, तीन चीन मांशो घोटकर पानी में पिया करे (२) पाद, मूवा, मोया, पिरायता, देवदारु, इन्द्रजी, कुटकी, इनका काढ़ा पिया करे (३) नीम की थोड़ी सी कोंपल प्रतिदिन सुबह पच लिया करे।

स्तनों के फोड़े—(१) नागरमोया और मेथी, बकरी के दूध



पीसकर लगावे (२) अंडे के पत्ते का रस निकालकर उस में कपड़ा भिगो भिगोकर बार बार लगावे (३) गुलाब की पत्ती, सेब की पत्ती, मेंहदी की पत्ती, अनार की पत्ती समभाग लेकर पानी में थारीक पीस डाले; और आम पर गरम करके दिन में तीन बार बार लगावे । इससे तुरंत चैन पड़ जाता है (४) सड़जने के पत्ते पीसकर लेप करे ।

रत्नों की पीड़ा—(१) पी में मोम भिजाकर चुपड़े दे (२) सुहागा दो तोले, गेहूँ का सत सात तोले पीस-छानकर रत्न पर मले (३) अरबी गोंद एक तोला और छिटकरी पांच रत्ती मरीन पीसकर लगावे ।

द्वेषप्रदर—बड़ के अंकुर, धात के फूल, नागकेसर, आम की छाल, जामुन की छाल, और आंवले, सबका समभाग लेकर काड़ा बनाये, और राइद मिठाकर सुबह-शाम पीये (२) रगन्दू, लाल शकर-कन्द, इन दोनों को सुखा बराबर बराबर लेकर कूड़-पीस छानकर आधी मिश्री मिला, छै मांश लेकर, उस में चार घूँद पड़ का दूध डालकर खा लेवे । पन्द्रह दिन में रोग दूर हो जायगा (३) पशानी लोच डेढ़ तोला ले; और मरीन पीसकर तीन पुड़िया करे । सुबह तीन दिन तक टंडे पानी के साथ भोजन करे । ऊपर में कंज की पत्ती फली खावे । (४) बड़िया शितामीन दो रत्ती सुबह-शाम ईमर-मोच के पानी में घोलकर पीये (५) मेमत्र की मूगती, राकंद मूगडी, मिमेटा की जड़, भिन्डी की जड़, सब को गन्धान-भाग लेकर कूड़-पीस छानकर ले । फिर सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै मांश

प्रदर हो, नष्ट होगा (६) सुपारी के फूल, रसौत, जायफल, माजूफल, इन सब को बारीक पीस कपड़-छान-कर वस्त्र में बांधकर छोटी छोटी पोटलियां बना ले। इस पोटली को योनि में धारण करने से श्वेत-प्रदर की पीड़ा शीघ्र आराम होगी। प्रतिदिन शाम-सुबह पोटली बदलते रहना चाहिए। (७) पाव भर इमली के बीजों को लेकर भाड़ में भुनवा ले। फिर उनमें बराबर-भाग चने के फुटके (छिलके रहित भुने चने) मिलाकर दोनों को एकत्र कूट-पीस कपड़-छान कर ले। फिर उस आटे में घी और खांड मिलाकर एक एक तोले के लड्डू बना ले। सुबह-शाम एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गौ का दूध पीवे। (८) जितनी पुरानी मिला सके, उसनी पुरानी एक ईंट लेकर उसको प्रचंड अग्नि में तपाकर सौ बार गोमूत्र में बुझावे, फिर उसका चूर्ण करके उसमें से एक रत्ती लेवे। उसमें दो रत्ती पाखानभेद का चूर्ण और एक माशा शुद्ध देशी खांड मिलाकर गोदुग्ध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करे।

रक्तप्रदर—लास एक तोला, अशोक की छाल तीन मासे, मोचरस छै मासे, इन सब को एकत्र कूटकर आध सेर जल में पकावे। जब आध पाव रह जाय, तब छतारकर छान ले। शीतल हो जाने पर उसमें आध पाव कच्चा गोदुग्ध और दो तोला मिर्ची डालकर पीवे। यह काढ़ा प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। (२) अनार की कली ४ और कच्चे गूलर २, इन दोनों चीजों को एकत्र कच्चे दूध के साथ पीसकर मिर्ची मिलाकर सुबह-शाम पीवे। (३) एक उत्तम लौकी लेकर चाकू से उसके डुकड़े करके धूप में सूख सुखा ले। फिर उसको कूट-पीस-कर कपड़-छान कर ले। रक्त

के घाद लौकी के चूर्ण के बराबर मिथी और थोड़ा सा त  
मिलाकर एक उचम धिकने मिट्टी के बर्तन में रख छोड़े । इ  
एक एक तोलां प्रति दिन सुबह-शाम बकरी के दूध अथवा  
के धोवन के साथ सेवन करे । इससे मर्यंकर रक्त प्रदर भी दूर  
है । (४) अड़ूसे का रस, आंवले का रस, शहद और मिर्ची  
सब को एक में मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन किया  
(५) सूखे बेर चार मासो, मोचरस दो मासो, रसौत दो मासो  
पुराना गुड़ आठ मासो, इन सब को एकत्र मिलाकर दूध या च  
के धोवन के साथ सेवन करे । (६) आम की गुठली का चूर्ण च  
पी, खांड और देशी चको की मैदा के साथ हलुवा बनाकर खा  
(७) आम की गुठली आग में मून-भून-कर खावे । (८) अर  
की छाल के काढ़े के साथ दूध को छोटाकर और ठंडा क  
प्रातःकाल शक्ति के अनुसार पीवे (९) गूलर के कड़वे फल के रस  
शहद मिलाकर चाटे; और दूध-भात खावे । (१०) सफ़ेद मुर  
रसोत, पठानी लोध, कहरवा, चिनियाँ गोश, मोचरस, घाय  
फूल, सब समभाग लेकर कूट-पीस कपड़-छान कर ले । सब  
बराबर मिर्ची मिलाकर छै छै मासो की पुड़िया बना ले । गौ  
कच्चे दूध के साथ शाम-सुबह एक एक पुड़िया खावे । यदि कच्चा दू  
न पच सके, या जाड़े का मौसिम हो, तो पके गुनगुने दूध के साथ  
सेवन करे । दूध न मिले, तो शहद के साथ चाटे ।



# तरुण-भारत-ग्रन्था-वली

## स्थायी ग्राहकों के लिए नियम

( १ ) इस ग्रन्थावली में इतिहास, जीवनचरित्र, धर्मनीति, साहित्य, विज्ञान, इत्यादि उपयोगी विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ निकलते हैं ।

( २ ) जो सज्जन आठ आना प्रवेशकीस एक बार भेज कर इसके स्थायी ग्राहक बन जाते हैं, उनको सय ग्रंथ पौन मूल्य पर मिलते रहते हैं ।

( ३ ) पिछले ग्रन्थ लेना न लेना ग्राहकों की इच्छा पर है; पर आगले ग्रन्थ उनको अवश्य लेने पड़ते हैं ।

( ४ ) प्रत्येक ग्रन्थ प्रकाशित होने पर उसकी सूचना पहले ग्राहकों को दे दी जाती है । इसके बाद बी० पी० से ग्रन्थ भेजा जाता है । बी० पी० ग्राहकों को वापस न करना चाहिए; क्योंकि आजकल शकमहसूल बढ़ जाने के कारण बी० पी० वापस करने से बड़ी हानि होती है ।

अब तक निम्नलिखित ग्रन्थ निकल चुके हैं :—

( १ ) सपना सुधार—इसमें शारीरिक, मानसिक और आचरण-सम्बन्धी सुधार के अनुभवजन्य उपाय बतलाते गये हैं । इसके

पढ़ने से आबालवृद्ध-नरनारी सब के चरित्र पर समान ही कल्याणकारी प्रभाव पड़ता है। मूल्य ॥७॥ आने।

( २ ) फ्रांस की राज्यक्रांति—अठारहवीं शताब्दी में राजकीय अत्याचारों से ग्रस्त होकर फ्रांस की प्रजा ने जो राज्यक्रांति की; और जिसके प्रभाव से सारे यूरोप में स्वतंत्रता की लहर बड़े पैमाने के साथ बह निकली, उसका अत्यन्त मनोरंजक तथा इतिहास इस पुस्तक में आपको मिलेगा। मूल्य १८० आने।

( ३ ) महादेव गोविन्द रानाडे—राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक और औद्योगिक, चारों विषयों में समान ही रूप से आन्दोलन कर के भारत की उन्नति करनेवाले महात्मा रानाडे का यह जीवनचरित्र पं० बनारसीदासजी चतुर्वेदी ने बड़ी आत्मीय भाषा में लिखा है। पुस्तक सज्जित है। मूल्य ॥३॥ आने।

( ४ ) एब्राहम लिंकन—जिस महात्माने एक दोन मोपड़ी में जन्म लेकर अपने साहस, उद्योग, महाचार और परोपकार के बल पर अमेरिका के राष्ट्रपति की पदवी प्राप्त की; और अनेक संकटों को झेल कर उस देश से गुनगुनी की प्रथा सर्वश्रेष्ठ के लिए उठा दी, वही का मनोरंजक सज्जित चरित्र इस पुस्तक में दिया गया है। अवरण पड़िये। मूल्य ॥८॥ आने।

( ५ ) ग्रीस का इतिहास—ग्रीस देश की धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक इत्यादि घटनाओं का सुन्दर इतिहास। राष्ट्रीय पाठशालाओं के लिए अत्यन्त उपयोगी। मूल्य १८० आने।

( ६ ) रोम का इतिहास—ग्रीस की तरह रोम का भी इतिहास

द्विरो० ज्वालाप्रसादजी एम० ए० से लिखा कर प्रकाशित कर  
10/11 मूल्य १) रु० ।

( १० ) दिल्ली अथवा इन्द्रप्रस्थ—गोदवों से लेकर जितने राजा  
अधुना गरी पर शासन कर चुके हैं, उन सब का इतिहास,  
ही दर्शनीय स्थलों का साहित्यिक वर्णन, इत्यादि बड़ी मनोरंजकता  
यों "स पुस्तक में लिखा है । ऐसी अच्छी पुस्तक इस विषय की  
ला" में दूसरी नहीं है । मूल्य 11) आने ।

( ८ ) इटली की स्वाधीनता—मेथिनी, ग्यारोवास्की, कायूर,  
इत्यादि इटालियन देश-भक्तों ने कान्तिधारक प्रयत्न करके किस  
कार अपने देश को स्वाधीन किया, इसका ओजस्वी वृत्तान्त स्वर्गीय  
हित मन्दकुमारदेव शर्मा की सजीव लेखनी के द्वारा लिखा गया  
। मूल्य 11) आने ।

( ९ ) सदाचार और नीति—शिक्षा, व्यवहार, सन्कार्य,  
गणनिरीक्षण, संयम, भ्रष्टा, समाज-नियम, इत्यादि विषयों का  
शास्त्र से क्या सम्बन्ध है, इसका विस्तृत विवेचन किया गया है ।  
नीच नीच में ऐतिहासिक दृष्टान्तों का भी समावेश हो जाने के कारण  
पुस्तक का विषय बहुत ही सुगम और मनोरंजक हो गया है । पुस्तक  
का बार अवश्य पढ़िये । मूल्य 11) आने ।

( १० ) मराठों का उत्कर्ष—द्वयशक्ति शिवाजी महाराज ने  
स्वतंत्रता के स्वराज्य किस प्रकार स्थापित किया, इसका  
वैस्तृत इतिहास । देशभक्त महात्मा रानाडे के प्रसिद्ध ग्रन्थ "राज  
प्राद दि मराठा पावर" "Rise of the Mahratta Power" का सुन्दर  
पनुबाह । परिशिष्ट में पेशवाओं की हाथी के आधार पर और भी

अनेक विषय दे दिये हैं । कुल पुस्तक के पढ़ने से मराठों के उत्थान पतन का पूरा इतिहास प्राप्त हो जाता है । सजिल, मूल्य १०)

( ११ ) धर्मशिक्षा—श्रुति, स्मृति, पुराण, महाभारत, छैः गीता, उपनिषद्, अनेक नीतिग्रन्थ, इत्यादि सैकड़ों पुस्तकों का यन कर के यह ग्रन्थ लिखा गया है । आप इस ग्रन्थ को पढ़ व लिखनेवाले के परिश्रम का अनुमान कर सकते हैं । जातीय विद्य के परीक्षार्थियों के लिये अत्यन्त उपयोगी, और स्त्री-पुरुष दोनों के समानरूप से अध्ययन करने योग्य है । मूल्य १) २० ।

( १२ ) गार्हस्थ्य-शास्त्र—अंगरेजी में “डोमेस्टिक एकोनो ( Domestic Economy ) के ढंग पर यह अपूर्व ग्रन्थ हिन्दी तैयार हो गया है । गृहस्थी के प्रग्रन्थ की ऐसी कोई भी नहीं, जो इस पुस्तक में न आ गई हो । कन्यामहाविद्यालय और महिलाविद्यापीठों की छात्राओं के लिए कोर्स में रखने ला है । मूल्य १) २०

इस पत्र पर पत्र लिखिये—

व्यवस्थापक, तरुण-भारत-ग्रन्थावली,

दारागंज, प्रयाग





अनेक विषय दे दिये हैं । कुल पुस्तक के पढ़ने से मराठों के बखान पतन का पूरा इतिहास ज्ञात हो जाता है । सजिल्द, मूल्य १०।

( ११ ) धर्मशिक्षा—श्रुति, स्मृति, पुराण, महाभारत, छै द गीता, उपनिषद्, अनेक नीतिग्रन्थ, इत्यादि सैकड़ों पुस्तकों का चयन कर के यह ग्रन्थ लिखा गया है । आप इस ग्रन्थ को पढ़ कर लिखनेवाले के परिश्रम का अनुमान कर सकते हैं । जातीय विद्या के परीक्षार्थियों के लिये अत्यन्त उपयोगी, और स्त्री-पुरुष दोनों के समानरूप से अध्ययन करने योग्य है । मूल्य १। ६०।

( १२ ) गृहस्थ-शास्त्र—अंगरेजी में “होमेजिक एकोनोमी ( Domestic Economy ) के ढंग पर यह अपूर्व ग्रन्थ हिन्दी में तैयार हो गया है । गृहस्थी के ग्रन्थ की ऐसी कोई भी नहीं, जो इस पुस्तक में न पाई गई हो । कन्याशिक्षा और महिलाविद्यापीठों की छात्राओं के लिए कर्म में रखने लायक है । मूल्य १। ६०

इस पते पर पत्र लिखिये—

रघुवन्ध्यापक, तरुण-भारत-ग्रन्थावली,  
दार्तामज, प्रयाग

